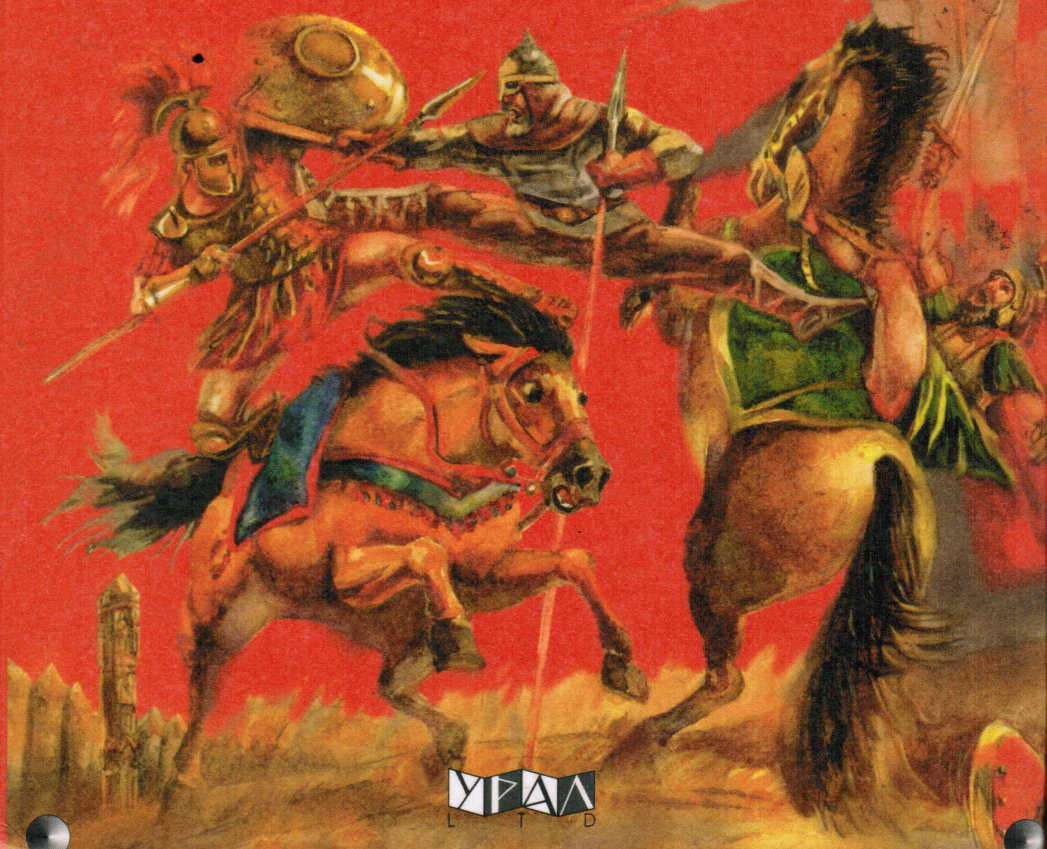


VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

РУССКИЙ РУКОПЯШНЫЙ БОЙ

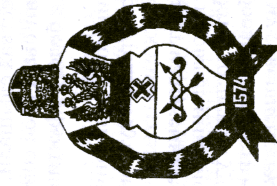


А. А. Туманов, А. В. Еганов, Л. А. Неретина,
О. В. Князев, В. А. Туманов, С. С. Сапегин

РУССКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Методические основы
начального обучения
славянскому боевому искусству

120 уроков



Издательство «Урал LTD»

ЦЕНТР «ТРИЗНА»
ПРИ РОССИЙСКОЙ НАРОДНОЙ АКАДЕМИИ НАУК

УРАЛЬСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ЧЕЛЯБИНСКОЕ ВЫСШЕЕ ТАНКОВОЕ
КОМАНДНОЕ УЧИЛИЩЕ

ОРЕНБУРГСКОЕ КАЗАЧЬЕ ВОЙСКО
В СОСТАВЕ СКВРчЗ

Утверждено: редакционно-издательским советом Урал ГАФК
Протокол № 6 от 14.03.1996

Рецензенты:

доктор биологических наук, профессор А. П. Исаев
заслуженный тренер СССР по боксу В. В. Баранов
заслуженный тренер РСФСР по боксу В. А. Щеенков

Русский рукопашный бой «Тризна»: Походный атаман ОКВ, полковник Туманов А. А.; начальник СМЦ, подъяесаул ОКВ Еганов А. В.; начальник мед. службы ЧО ОКВ, сотник Неретина Л. А.; атаман Челябинской станицы, сотник ОКВ Туманов В. А.; атаман 3-го округа ОКВ, полковник Князев О. В.; сотник ОКВ Сапегин С. С. — Челябинск: Урал LTD, 1999. — 368 с.

ISBN 5-8029-0005-9

О восточных боевых искусствах слышали, наверное, очень многие, но мало кто знает, что и у славян была своя совершенно оригинальная, не менее интересная, а в чем-то и более эффективная система единоборств — «Тризна».

Рассказ о ней авторы начинают с развернутого исторического экскурса, включающего в себя литературные и духовные свидетельства прошлого и настоящего.

Костяк же книги составляют изложенные в форме уроков подробные методические рекомендации по овладению системой «Тризна» — результат многолетней совместной работы тренеров, ученых, врачей.

Древнерусская система боевых искусств — это тропинка не только к физическому, но и к духовному совершенству.

ISBN 5-8029-0005-9

- © А. А. Туманов, А. В. Еганов, Л. А. Неретина, О. В. Князев, В. А. Туманов, С. С. Сапегин, 1999
- © Издательство «Урал LTD», 1999
- © Дизайн — А. Ю. Данилов, 1999
- © Рисунки — А. С. Замятин, 1999

ПРЕДИСЛОВИЕ

Это методическое пособие является результатом совместной практической работы тренеров и ученых под непосредственным контролем врачей.

В разработке данного пособия активное участие приняли кандидаты педагогических наук, доцент Уральской государственной академии физической культуры и спорта докторант Еганов А. В., член Российской национальной академии наук, тренер-преподаватель высшей категории, аспирант Урал ГАФК Туманов А. А., тренер-преподаватель первой категории Туманов В. А., врач первой категории Неретина Л. А., врач-педиатр Сапегин С. С. и историк-исследователь Князев О. В.

Методика пособия прошла апробирование с 1989 г. по 1997 г. на разновозрастных группах, члены которых находились под постоянным контролем врачей, и показала, что воспитанники школы славянских единоборств, благодаря широкому арсеналу тактико-технических приемов и психологической подготовке, основанной на аутогенной тренировке, представленной в данном пособии, могут успешно выступать на соревнованиях как по западным, так и по восточным контактным единоборствам; представителям же других единоборств труднее выступать на соревнованиях по правилам тризников, так как у них более узкий тактико-технический арсенал и нередко вообще отсутствует программа психологической подготовки.

В пособии содержится материал, соответствующий задачам обучения на первом году занятий славянскими единоборствами «Тризна». Для более легкого освоения материал изложен в виде отдельных уроков.

Пособие может быть использовано занимающимися в колледжах физической культуры, инструкторами и преподавателями системы образования.

Доктор биологических наук,
зав. кафедрой борьбы УралГАФК,
профессор **А. П. Исаев**

Заслуженный тренер СССР по боксу **В. В. Баранов**
Заслуженный тренер РСФСР по боксу **В. А. Щеенков**



В степи, на равнине открытой
Курган одинокий стоит;
Под ним богатырь знаменитый
В минувшие веки зарыт.
В честь витязя тризны свершали,
Дружина дралася три дня.
Жрецы ему разом заклали
Всех жен и любимца коня.
Когда же его схоронили,
И шум на могиле затих,
Певцы ему славу сшили,
На гуслях гремя золотых.
О витязь! Делами твоими
Гордится великий народ,
Твое громозное имя
Столетия все перейдет.
И вот миновались годы,
Столетия вслед потекли,
Народы сменяли народы,
Лицо изменилось земли.
Курган же с высокой главою,
Где витязь могучий зарыт,
Еще не сровнялся с землею,
По-прежнему гордо стоит.
А витязя славное имя
До наших времен не дошло...
Кто был он? Венцами какими
Свое он украсил чело?
Чью кровь проливал он рекою?
Какие он жег города?
И смертью погиб он какою?
И в землю опущен когда?
Безмолвен курган одинокий,
Наездник державный забыт,
И тризны в пустыне широкой
Никто уж ему не свершит!

А. К. Толстой
Лето 7364 (1856)

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в нашей стране идет бурное развитие самосознания и возрождение культурных традиций всех наций и народностей. В различных регионах образуются культурные центры, ставящие своей целью возрождение обычаев и возвращение духовных ценностей предыдущих эпох. Уже существуют немцы, еврейские, татаро-башкирские культурные центры. Не является исключением и город Челябинск, где подобные центры образованы при патристическом объединении «Родина». Но в отличие от других регионов страны в мае 1989 г. здесь впервые создан Славянский культурный центр, который занимается возрождением культурных традиций славянских народов.

Культура — понятие целостное и существует как гармоническое единство многих составных частей, одной из которых является культура физическая. У славянских народов была неповторимая, самобытная физическая культура, находившая свое выражение в народных играх, обычаях и обрядах.

В настоящее время идет массовое увлечение восточными системами единоборств, но молодежь, к сожалению, не знает, что у славян была не менее интересная и даже более эффективная система боевых искусств — «Тризна».

Для древнерусской системы боевых искусств была характерна особая духовность, она осемена светом гуманизма, пронизана высоким чувством патриотизма. В отличие от так называемого «западного» или «восточного» образа силы, русская сила никогда не противопоставляла себя обществу, напротив, она отождествляла себя с ним.

Название «тризна» вытекает из погребального обряда языческих славян — торжественного прощания с погибшим витязем в виде воинского ристания, игры или битвы. О таком воинственном характере обычая, призванного отгонять смерть от оставшихся в живых, демонстрировавшего их жизнеспособность, свидетельствуют многие источники древности.

«Тризна» могла родиться и вырасти не иначе, как среди воинского быта: только воину прилично отдавать прощальную



честь усопшему собрату воинской игрой или битвой; племена мирные не знают тризны и обходятся вместо нее мирными поминками» (31, с. 238)*.

Погребальные игры воинов (тризна) состояли из состязания в беге на колесницах, кулачного и рукопашного боя, борьбы, метания диска и стрельбы из лука. Победителю в каждом виде состязаний предназначались дорогие призы (60, с. 274).

«Сам корень слова «тризна» темен, можно предполагать в значении побеждать, превосходить (в борьбе). В запасе слов родственных языков до сих пор не указано этимологически отвечающего термина, так что его можно признать исключитель-но славянским. В древних памятниках церковнославянского языка три(ы)зна употребляется в смысле битвы, состязательного поприща. С таким же значением слово занесено и в наши старинные азбуковники: страдальство, подвиг» (31, с. 133).

Слова «тризна», «тризнице» соответствовали греческим «борьба», «состязание». Греческое слово «олимпиада» переводилось как «пятилетнее тризнице». Тризнице иногда приравнивалось к поприщу, к пространству для состязаний (72, сс. 995—997).

Языческий обряд являлся формой общения с богом Перуном, который вместе с Дажьбогом олицетворял небесную сферу божеств: Перун с мечом и конем — бог грозы, молнии и огня, покровитель воинов, Дажьбог с солнечным знаком — божество света, солнца, податель благ, мифический родоначальник русских людей (61, с. 422).

Южные славяне представляли бога солнца в виде блестящего воинственного юноши, восседающего в золотом чертоге или едущего на блестящей колеснице. Солнце отождествлялось с огнем (84, сс. 169—201).

Перун — грозное божество первых племенных дружин, конных пастухов-воителей, вооруженных боевыми топорами, долго ставшими символами бога грозы (60, с. 418). Идол Перуна был из дубового дерева, голова — серебряная, а ус — злат (84, с. 203).

В христианское время небесная сфера божеств была уподоблена Илье-пророку, едущему по небу в огненной колеснице, и Святому Георгию — божеству весеннего солнца, покровителю пастухов и стад (84, сс. 193—252).

* Здесь и далее см. список использованной литературы, находящийся в конце книги.

В то воинственное время, когда славянские дружины штурмовали византийские крепости, на смену древнему богу Роду «Творцу молний», и пришел Перун — русский Зевс-громовержец, глава княжеского пантеона богов. В условиях военных походов на Балканы в VI в. н. э. и в процессе создания княжества Киевская Русь в IX—X вв. воинам и князьям нужен был не столько бог-демур, всеобъемлющее божество Вселенной, сколько покровитель воюющих дружин, бог, помогающий военной победе. Именем Перуна клялись бояре, дружинники и сам князь. Они молились ему не ради урожая (об этом молились по селам Роду), а ради военных успехов и побед (61, сс. 422—443).

У славян в эпоху первых политических образований постоянное мужское население, способное носить оружие.

Особенности подготовки славянских воинов исходили из тех условий, которые были существенны при проведении боевых действий в то время. Это, прежде всего:

1. *Защитная амуниция.*
2. *Соотношение сил противников.*
3. *Продолжительность боя.*
4. *Систематичность участия в войнах.*
5. *Место проведения боя.*
6. *Климатические условия.*
7. *Вид оружия.*
8. *Антропометрические особенности народа.*

1. Главной защитой у славян считалась кольчуга. Но ни одна кольчуга не выдержала бы прямого, колющего, сильного удара, поэтому необходима была и подвижность тела, чтобы трансформировать прямые удары в скользящие.

2. Славяне воевали против более многочисленной конницы кочевников, а также против византийцев, ливонцев, тевтонов, гораздо лучше вооруженных и защищенных. В таких условиях добиться успеха в бою можно было лишь за счет превосходства индивидуальной подготовки бойцов, способных вести схватку с противником, нападающим с четырех сторон (то есть в одиночку против группы). Позднее, в христианский период, после запрета всех языческих обрядов, поединок на горе из «тризны» был переименован в «царя горы». В этом виде обычай дошел и до наших дней.

3. Во многих летописях рассказывается о том, что сечи шли от зари до зари, а иногда не прекращались и ночью. Выдержать



такой долгий бой можно было, лишь используя наиболее экономичную технику единоборства. Не допускалось ни одного лишнего движения, амплитуда движений — самая оптимальная. Ведь ударяющая поверхность оружия, будь то меч, копье, кулак, нога или что-то иное, очень мала, и нет необходимости делать защитные амплитудные движения, как в восточных единоборствах. При малой амплитуде движений у противника создается впечатление, что боец почти неподвижен и его легко поразить, благодаря этому противник выбирает неправильную тактику боя. Уход с линии атаки был не более ударяющей по верхности оружия, ровно настолько, чтобы оружие прошло вскользь. Кроме того, при малой амплитуде движений их можно делать с большей частотой. Уход был направлен на сближение с противником, а не на отрыв от него. Это не позволяло противнику развить максимальную силу атаки, а славяне имели возможность при малой амплитуде движений нанести разящий удар.

4. Боевая техника движений славян отработывалась на высшем профессиональном уровне еще и потому, что славянские племена практически постоянно находились в состоянии войны, так как располагались на стыке Европы и Азии и были вынуждены отражать атаки и западной, и восточной цивилизаций.

5. Большое значение для индивидуальной техники имело место проведения поединка. Наши предки старались выбирать такие места, где затруднен маневр и непривычная для врага обстановка, где численное преимущество и физическая сила теряли смысл, а все решали мастерство и быстрота действий каждого конкретного бойца. На наклонной плоскости побеждает тот, кто более гибок, эластичен, более устойчив. Тренировки на горе вырабатывали у славян лучшую устойчивость, навыв падений, ведь падать приходилось с довольно крутых холмов, с наклоном до 30 градусов. Стоящему на более высоком уровне выгоднее было работать ногами, а стоящему ниже — руками. На равнине же удары ногами рациональнее было наносить не выше пояса, а руками — не ниже пояса.

6. В зимнее время боевые действия проходили на реках, озерах, и при подготовке рагников нужно было учитывать ширину стойки на скользкой поверхности. Ширина стойки не превышала ширины плеч, иначе терялись устойчивость и маневренность. А в восточных единоборствах ширина стойки намного больше, так как там бои проводились в основном на твердом грунте.

7. Есть отличие и в технике владения холодным оружием. У славян оно было более тяжелым и поэтому более инерционным, поэтому движения применялись циклические, то есть одно движение плавно переходило в другое.

8. Антропометрические особенности славянских народов отличаются от антропометрических особенностей восточных народов соотношением длины ног и туловища: у славян оно 1:2, у восточных народов — 1:1,5. Поэтому у славян удары ногами в основном наносились ниже пояса, хотя не исключались и удары в голову, а удары руками в основном наносились от пояса и выше. Кроме того, у славян больше масса тела и сила мышц, чем у представителей восточных народов, поэтому у них не было необходимости развивать широкие амплитуды ударных движений, так как и при малой амплитуде удары были достаточной для поражения противника силы.

Уже в VI в. н. э. славянские воины считались одними из лучших в мире. Так, Иордан, секретарь одного из готских князей, отмечал, что славяне превосходят германцев как телом, так и духом, сражаясь со звериной лютостью.

О высоких боевых качествах «росских» воинов свидетельствует и тот факт, что их часто приглашали к себе на службу византийские императоры, сирийские халифы, правители других стран. Славяне обычно находились в составе отборных ударных войск, занимали высокие воинские должности или были телохранителями.

Военно-физическая подготовка славян в дофеодалный период осуществлялась в основном в процессе различных военных, бытовых и религиозных игр, развлечений и упражнений. В них большое место занимали самобытные средства физической и боевой закалки русского народа — кулачные (палочные) бои, различные виды борьбы. Причем если в античных и других рабовладельческих государствах предпочтение отдавалось индивидуальным поединкам, то у славян наибольшее распространение получили массовые действия — «стенка на стенку» и другие, имеющие более выраженный прикладной характер.

Рукопашная схватка была главным способом ведения боя, и подготовка к ней составляла основу боевых искусств. Например, в 6530 (1022) г. в поединке князя киевского Редеди и Мстислава Удалого видимое превосходство в росте и силе было на стороне Редеди, что вызывало смех в рядах киевлян, предвещающих легкую победу своего князя. Но Мстислав в борьбе



бе поднял противника на вытянутые руки и бросил под ноги. Такая эффектная, убедительная победа привела в смятение и бегство вражеское войско, а русская рать даже не обнажила мечей (53, с. 161).

Прием, который сложно провести даже на тренировке, был применен в реальном бою. Значит, он серьезно и долго отрабатывался, что говорит о качестве тренировочного процесса среди ратников и простого населения.

Есть и другие подобные примеры. В 6500 (992) г. около Переяславля печенежский князь бросил вызов Владимиру: «Выпусти ты своего мужа, а я своего — пусть борются». Когда Владимир решал, кого выпустить, один старый муж предложил своего младшего сына, которого еще с самого детства никто не бросил оземь. Испытали его разъяренным быком: «...и схватил быка рукою за бок, и вырвал кожу с мясом...» Когда печенеги выпустили своего мужа: «...был он очень велик и страшен. И выступил муж Владимира, и увидел его печенег, и посмеялся, что был он среднего роста. А когда, схватившись, начали они крепко жать друг друга, удавил муж печенежина руками до смерти и бросил его оземь» (53, с. 139).

В 6530 (1022) г. Демьян Куденевич с шестью молодцами прогнал целую рать половецкую и, как гласит летопись, выехал однажды совсем один к вражескому войску, без шлема и панциря, перебил множество противников и живой возвратился в Переяславль.

А в 6745 (1237) г. произошел поистине фантастический случай — воевода Евпатий Коловрат вместе со своим другом вдвоем, встав спина к спине, уничтожили несколько сот отборных телохранителей монгольского хана. Лучшие воины Батыея не могли ничего сделать с русскими витязями. С русской удалью смогла справиться только механическая сила стенобитных машин, при помощи которых богатырей закидали камнями.

Обряд Перуна был зрелищным поединком, где ценилась не сама победа, а умение выразить свою бойцовскую индивидуальность и обратить внимание бога на достоинства погибшего.

К сожалению, до нашего времени дошло очень мало информации об этом уникальном виде спорта. «Призна» являлась магическим обрядом языческих воинов и после введения христианства на Руси жестоко преследовалась. «Издали и косвенно, но твердо искореняли византийские греки древнюю веру славян во всех ее последних проявлениях» (1, с. 242).

Известно, что около пяти, пяти с половиной тысяч лет назад на территории нынешнего Урала располагались племена венедов (протославян), их называют еще арийцами. Эти племена двинулись в двух направлениях: на запад и на юг. Западные арии впоследствии стали называться кельтами, германцами, славянами. Южный поток, проходя через Иран, получил наименование иранцев, арийцев. Впоследствии венеды слились в этническом отношении с коренным населением. Но они принесли с собой свою культуру, язык, свои боевые искусства и систему психофизической подготовки, которая стала называться учением йогов. Система йогов легла в основу всех восточных боевых искусств: китайских, корейских, японских и многих других.

За прошедшие тысячелетия, к сожалению, утрачены секреты психофизической подготовки наших предков, хотя около тысячи лет тому назад ими владели почти все воины славян, а хранителями этих секретов были волхвы. Система психофизической подготовки была неотъемлемой частью «тризны». За счет специальных упражнений, магических обрядов и действий воины достигали особого состояния, при котором их силы удештерялись.

Сейчас в научной литературе много внимания уделяется экстрасенсам, описываются их удивительные возможности; но в народе ходят легенды, что волхвы могли добиваться такой концентрации биоэнергии, что с расстояния нескольких десятков метров сбивали всадника с коня, не касаясь его. Волхвы были не простыми жрецами, они умели лечить людей, предсказывали будущее, они руководили населением во время бедствий и таили в себе какие-то сокровенные знания» (1, с. 270). Встреча волхва с книжником-священником приводила каждый раз к самому враждебному столкновению. Волхва ждало одно — смерть (1, с. 235). Волхвы были носителями всей тридцатитысячелетней языческой культуры, и, уничтожая их, церковь уничтожала весь древнейший пласт истории и знаний.

Считая народные игрища и забавы остатками язычества, церковь всячески боролась и с ними. Так, в 6782 (1274) г. на Духовном соборе во Владимире митрополит Кирилл говорил: «Узнал я, что еще держатся бесовского обычая треклятых эллин, в божественные праздники со свистом, кличем и воплем бьются» (19, с. 7). В 7059 (1551) г. в наказных списках соборного уложения Стоглава указывается: «чтобы то эллинское бесованье... поправно было до конца» (19, с. 7). Но «пляски, игрища



и танцы на всем протяжении Европы, всюду, где сказалось влияние христианства, сохранились вопреки ему» (1, с. 193).

Наш Центр славянских боевых искусств «Тризна» при Российской народной академии наук ставит своей основной задачей возродить этот древний вид спорта с его удивительной системой психофизической подготовки, включающей:

1. Единоборства:

- борьба,
- кулачный бой,
- рукопашный бой,
- бой на палках,
- бой на мечях,
- стрельба из лука,
- бой на горе.

2. Народные игры.

3. Народные танцы.

4. Обряды.

5. Народную медицину:

- лечение народными методами,
- закаливание,
- выживание в критических ситуациях,
- выработка полезных привычек и избавление от вредных.

6. Дыхательную гимнастику.

7. Туристические походы:

- с ориентированием по местности,
- с устройством временного жилья,
- с плаванием под водой,
- с соблюдением правил маскировки.

В настоящее время соревнования по «Тризне» проводятся пока по одному разделу (рукопашный бой), но в дальнейшем планируется проводить их по всем семи видам. На соревнованиях тризники работают в полный контакт, в перчатках весом 284 г. Пальцы выступают из перчаток на две фаланги.

Разрешаются удары по голове ударной и тыльной стороной кулака и боковые удары ногами. Правда, бытует мнение, что в славянских единоборствах удары ногами не наносили. Но это мнение ошибочно. Есть даже пословица: «Матушка Москва бьет с носка». А для того, чтобы какое-то явление жизни вошло в по-

словицу, надо, чтобы оно имело широкое распространение (59, сс. 219—222).

По корпусу и конечностям разрешены все удары руками и ногами. Разрешены удержания, броски, подсечки, удушающие и болевые приемы, загибы рук.

Запрещены удары в пах, в горло и открытой перчаткой в лицо.

Соревнования проводятся в пяти возрастных подгруппах, которые делятся на весовые категории.

• **Примите, славяне, наш братский привет,
Любовью он к вам непритворной согрет,**

Примите желанье — да крепнет

Духовный меж нами союз,

Чтоб козни врагов не разторгли

Нас ныне связующих уз.

Да крепнет на долгие, долгие лета

Под знаменем правды, науки и света!

Мы верим, что к цели великой

Господня ведет нас рука.

Мы верим — желанная вами

Пора возрожденья близка.

И мощным бойцам за народность и право

Воскликнет весь мир с изумлением — «Слава»!

А. М. Плещеев

Лето 7364 (1867).

К ВОПРОСУ ОБ ИСТОРИИ СЛАВЯН

1.1. НОВЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ДРЕВНЕЙ ИСТОРИИ СЛАВЯН ВООБЩЕ И СЛАВЯНО-РУССОВ ДОРЮРИКОВСКОГО ВРЕМЕНИ, В ОСОБЕННОСТИ, С ЛЕГКИМ ОЧЕРКОМ ИСТОРИИ РУССОВ ДО РОЖДЕСТВА ХРИСТОВА

*Изд-е доктора философии и магистра
изящных наук, стип. советника Егора Класена.
Вып. III. М., в университете, 1861 г.*

«Мы ищем истины и топчем ее ногами!» — Эта мысль ведет к следующему заключению: история должна быть зеркалом минувших деяний человеческих; но это зеркало должно быть плоским и отнюдь не впуклым и не выпуклым, дабы оно не могло ни уменьшать, ни увеличивать отражающиеся в нем предметы, а передавало бы их с тою же отчетливостью, с какою со- впадали в него лучи событий. На основании этого положения история без критики есть сказка; но критика — этот страж на- шего мышления — должна иметь основанием здравый смысл, или логику, без которой она заслуживает название пустосло- вия. Упрямые мыслители, желающие заставить говорить фак- ты по своему предубеждению, употребляют или диктаторский тон, провозглашая все то, что им не нравится, подложным или ошибочным; или дилеммами стараются опутать истину. Но ди- лемма есть увертка софиста, а софист есть фокусник, отводя- щий глаза зрителей и показывающий черное белым, а белое черным, а потому дилемма в истории есть посягательство на истину!

Эта мысль руководила нами постоянно при собирании и очищении материалов для древнейшей славянской истории. Материалов этих много, но чтобы собрать их и употребить в

дело, нужен труд — этот труд состоит в критическом обзоре всей древней истории и выделе из нее законной и неотъемле- мой ничем части, выпадающей на долю Славян. Путь, избран- ный мною для этого многотрудного дела, я считаю обязанно- стью изложить здесь в легком очерке.

Славянское племя в Европе, считая в числе его и чистых, и онемеченных Славян, заключает в себе больше душ, нежели сколько их во всех прочих чужеродных племенах, вместе взя- тых. Мы не станем приводить здесь доказательств на это, ибо они давно уже изложены Венелиным, Шафариком, Савелье- вым-Ростиславичем и другими.

Основываясь до времени на этом показании и не приводя никаких других, более убедительных доказательств, мы дол- жны заключить, что славянский род и старше всех прочих ро- дов в Европе; ибо условием для размножения племени служит время, и чем многочисленнее племя, тем оно должно быть и старше. Но древность Славян в Европе подтверждается еще фактически и давним пребыванием их под именем Венедов на Балтийском Поморье, на которое они выселились еще при Зороастре, как говорит о том Зенд-Авеста; что по вычисле- нию, сделанному Германцами, случилось за 2000 лет до нашей эры. О Руссах мы имеем хотя позднее сведение, однако уже при Птолеме, т. е. во 2-м столетии была Великая Россия, ибо он пишет о Велико-Руссах (Vullegozzi) и знал также Хазар-Рус- ских, называя их Chasigrozi. Племя Руссов Саввейских мы встречаем при Соломоне, царе Иудейском; Руссов же мы на- ходим при защите Трои. Это обстоятельство ставит их совре- менными первоначальным греческим владениям, образовав- шимся из финикийских, лидийских и пеласгийских колоний в Европе. Кинув на эти обстоятельства философский взгляд, мы можем заключить, что как Римляне живут ныне второй политической и нравственной жизнью, под именем Итальян- цев, как Греки, в том же отношении рассматривая, даже гре- чей жизнью; почему же Славянам не приписать той же судь- бы народов? Такого же падения и восстания? А если это, по естественному ходу житейского быта, допускаемо, то можем предполагать, что и славяне стояли некогда на высокой сте- пени образования и, может быть, на высшей, в сравнении с другими, современными им тогда народами. Но, конечно, та- кое предположение составляет пока теорему, требующую сво-



их непреложных доказательств. Теперь мы можем указать только на немногие обстоятельства, могущие вести к такому заключению, как, например, на свидетельство Геродота о высоком достоинстве Славян, названных у него Скифами; потом на Анахарсиса, родом Скифа, причисленного Греками к числу семи мудрецов; потом на греческий огонь, известный по сказанию Адама Бременского Прибалтийским Славянам; на литейное и резное искусство, найденные в Славянской Ретре; на горные работы у Славян в Карпатах; на существующий доныне древний Славянский туннель между Пестом и Буддином; на выделку дубленных и сыромятных кож в древние времена только в России (у скифов и Сарматов); на изобретение перовой стали и огня в Паннонии; на Славянские турниры в Италии, в Прибалтийской России и в Киеве, при Владимире Святом; на древнейшую письменность Славян, сохранившуюся доселе в некоторых памятниках, и в особенности, в самой Зенд-Авесте и в некоторых рунах; на древнейшую и обширную торговлю Славян со всеми народами, в том числе и с финикийцами — на этот источник благосостояния и просвещения, но вместе с тем и развращения народного, как порождающий роскошь, негу и разврат.

На вопрос, которого нам ожидать можно: отчего же не пишут о Славянах ни Греки, ни Римляне? — Мы отвечаем: они пишут, и даже весьма много: почти на каждой странице их истории стоит какое-либо славянское племя, как враждующее с ними или как покоренное и потому поневоле союзное им; но мы не узнаем праотцов своих потому, что прозвища их изуродованы. К этому уродованию давали повод частью сами славяне, но преимущественно произошло оно от дееспособнейших. Рассмотрим подробнее обстоятельства того и другого поводов.

Славяне имели обычай, который и доселе большей частью сохраняется, называть своих соседей по местоположению их жительства; так образовались прозвища загорцев, подгорцев, нагорцев, поречан, заречан, брежан, поморян, залесян, древлян, озерян, лукоморцев, украинцев и пр. Греки передали эти названия словами: Zagori, Pagori, Pagatisci, Pagutisci, Goral, Rizeni, Prusani, Pommerani, Silesi, Drewani, Eseritae, Ligomira, Ukrani, Karni и пр. — Нет сомнения, что в этих прозвищах, составляющих на славянском языке имена нарицательные, а греками выданных в значении собственных, не было ника-

кой возможности признать Славян, не сделав предварительно разысканий о том.

Кроме того, существует у Славян другой обычай: называть своих собратьев по их промыслам или по носимой ими одежде и обуви, как пр. сыромятниками, мурманниками (1)*, кимряками (2), щетинниками, лунтайниками (3), курнинниками (4), кисынниками (5), какатцами (6), зипунниками, малахайниками (7), махланниками (8), курнянами (9), нярынянами (10), струсиями (11), харапайниками (12), чепанцами (13), шабурую (14). Греки передали и эти названия под видом отдельных народов: Saugomatae, Mugipani, и Norgmani (но не Nordmanni, ибо это название имеет совершенно другое отношение). Kimri, Cymbri, Setinae, Lantani, Carpani, Kissini, Zaccati, Zipani, Malachita, Melachiani, Carpi, Neuri, Strusi, Carpagi, Cerini, Sabiri. Вот почему все эти названия представлялись позднейшим разыскателям Славянщины, во-первых, за отдельные народы, а во-вторых, за народы, чуждые Славянам. А от этого нарушилась и связь в действиях Славян в Европе.

Так точно, в виде особых племен, явились у Греков Славянские конюхи, под именем Gelones; рабы или лямники (15) под именами: Valoni, Vulni, Vulni; поганые, т. е. отступники от общих обрядов, под именем Pagan; отступники от общего культа, или хази, хазары (16), под именем Chazigrozzi (17), а потом Kezegi. Это последнее название вошло и у Немцев в употребление, как заимствованное у соседних Славян, и существует доныне под сло-

*) (1) Мурмою называется у нас на севере белка, а беличья шапка — мурманкою, ловчие белок — мурмане; место лова — Мурманский берег.

(2) Кимряк значит торгующий сапогами; по-малороссийски: швец. — Кимяры переселились с Киммерийского полуострова в Данию, а оттуда в Швецию.

(3) Готовящие сапоги из оленьей шкуры с шерстью, а равно и носящие эту обувь, называемую «лунтай».

(4) Курпицы — лапти из охолопьев.

(5) Кисы — сапоги из оленьей кожи.

(6) Какаты — башмаки из бересты.

(7) Малахай — летние широкие кафтаны.

(8) Махланка — зимняя шапка с ушами.

(9) Курпы — башмаки с пряжками.

(10) Няры — валенные сапоги.

(11) Струси — башмаки с ушками.

(12) Харанай — серый кафтан.

(13) Чепан — казакин.

(14) Шабура — балахон из толстого холста.

(15) Лямка — игло, рабство.

(16) Хазить, хазарить: делать не так, еретничать.

(17) Хазары — Руссы.



вом «Кетзер», означаящем еретика. Так образовалось на бумаге особое племя: Budini (будинцы), тогда как это название произошло от малороссийского слова «будина» (по-великорусски, хоромина) и означает только живущего в хорошом доме.

Скифы признаны уже новейшими учеными всех народов за Славян. Греки показывают деление Скифов на три касты: военных или меченосцев, земледельцев и пастухов; но эти три касты являются в истории под именами трех различных народов, а именно: Гетов, Ругов и Алан. Рассмотрим несколько поближе этот предмет: Геты были воины; Греки и описывают их как более всех других племен воинственными и называют, в дополнении: Gethae metanastae. Под словом «Gethae» мы признаем казаков, сохранивших это название в словах «гетман» и «геть» или «гейты»; последние два слова составляют сторожевой оклик и значат: «смотри ты!» А так как Греки не имеют в своем алфавите букв, соответствующих славянским «ч» и «ц», то под «metanastae» мы читаем: «меченосцы», что равно относится как к касте воинов, носящих, по необходимости, меч, так и к описанной Греками большей воинственности Гетов. Гетов мы встречаем у Греков в разных местах под именами Массаетов, признанных самими Греками за скифов заволжских; Тирагетов на Тирасе, или Днестре; Пиенгитов, или гетов-Пенян, на реке Пене; Гетов в Дакии; танагитов или танаитов, гетов на Танаисе, или Дону; Рсигетов (Arsietae) на реке Рси, или Роси, и гетов-русов в Италии. — Вот когда мы находим Гетов Донских, или, что все равно, Донских казаков. Но пойдем еще далее: у Греков мы находим, что Этруски прежде были называемы ими, как мы выше показали, гетами-Руссами, здесь мы признаем уже несомненно Русских Гетов, или казаков, о которых говорят Стефан Византийский и Ливий как о чистых славянах, сохранивших, при переселении своем из Италии в Грецию, свой родовой славянский язык. Другие же Геты, жившие на севере Европы, названы историками: Gethini, Gothini, Gothunni; в этих мы видим Гетов-Уннов, коих жителство должно быть в той стране, где есть и донные признаки их там пребывания, это две реки Унны, озеро Уннский залив, Уннская губа; местность эта в нынешней Архангельской области. О жителстве Уннов в этой стране нам свидетельствуют и скандинавские предания, рассказывающие о войнах Скандинавов на севере с Уннами и Руссами, постоянными союзниками между собой.

Но, кроме того, мы встречаем Гетов также и в Малой Азии, расположенных пятью княжествами вокруг Славянских пле-



мен, где они названы Гетами или Гетью. Что эти Геты означают тех же гетов, о которых мы говорили выше, свидетельствует латинское правописание в слове Gethae, вместо Getae.

В писцовых книгах Новгородских погостов мы находим конных гофейских казаков, неизвестно откуда переселившихся в Бежецкую пятину, на опустелые земли. Казаки конные означают непременно войсковых людей, но под гофейскими мы подразумеваем Гогов или Гетов-Уннов, живших, вероятно, в Архангельской области и оставивших там до сих пор следы своего пребывания в названии бездомных батраков казаками; такого названия не существует в тех областях, в которых не жили старины казаки. Это обстоятельство свидетельствует, кажется, что казаки-Унны, или северные Готфы, а по Нестору Гофы или Гьте, состояли в родстве с Руссами.

Что название «руги» или «ружане» не есть собственное имя, явствует из того, что эти руги, например, на острове Рюгене, назывались вместе с тем и Руссами: Ruzzi, Russe, Rutheni, Ruthae. Должно полагать, что это были Руссы: ружные, т. е. земледельческие. В русском языке сохранилось до сих пор слово «руга», означющее отпуск зернового хлеба кому-либо на содержание. Кроме того, мы встречаем в некоторых летописях ружан у придунайских Сербов под названием Rugi, Rugiani и Rugioni. — Последние должны быть, по нашим соображениям, руги-Унны, т. е. ружные Унны.

Приведем теперь одни названия Руссов, встречаемые нами у Греческих и Римских писателей. Они называют их: Rossi, Rozzi, Ruzzi, Aorsi, Attorozi, Shazirozzi, Sebbirozi, Vuillerozi, Ruthi, Rutheni, Alanorsi, Roxolani, Arsietae, Gethae Russi, Arimaspi, Thervingi, Iviones, Kujavi, Gelones, Valoim, Vuhni, Vulni, Agathursi, Ostrogothi (Остроготи), как их доселе называют германские географы), Wisigorthi (Бесеговцы), Thugagethac, Thanaiti, Volski, Wolsi, Etruski, Gardariki, Nernogarda, Suselzi, Galli (Галичане, или Галичи), Nischani (Низовцы), Okobi (Оковцы), Mursiane (Моршанцы), Бужане, Двинцы, Гиняне на реке Гинной, украинцы и проч. Сколько же различных названий встречаем мы, относящихся и к другим Славянским племенам.

Этим множеством имен приводится каждыйследователь в такое стеснительное положение, что невольно оставляет труд свой, как безуспешный в этом неисходном лабиринте.

Но, по приведении всех этих названий к одному знаменателю, т. е. к одному роду Руссов, внезапно проливается ясный свет



на всю древнюю историю, и уже не нужно предполагать, что Скифы извели Сарматов, что Сарматы перерезали Скифов; не нужно мгновенно передвигать народы и сами собою уничтожаются все мнимые переселения их: одним словом, вся путаница разрешается объяснением, что для одного и того же племена употреблялись разные названия, которые при всем том еще так изуродованы, что не только трудно признать в них славянские корни, но что они утратили даже всякое созвучие и сходство со славянскими именами.

Но когда мы признаем всех этих мнимых иностранцев, зашедших, по мнению позднейших толкователей, из Азии, но не оставивших нигде следа о своем переходе, за Руссов, то все написанное о них делается уже собственностью Русской истории. А это будет немалый запас!

Итак, чтобы найти несомненные следы Славянства во всеобщей истории, надлежит выкинуть из нее все изуродованные прозвища народов, употребив вместо них одно, всем им общее, племенное название. Сделав это, уже не представится в летописях толкотни народной, не нужно будет выводить племена отсюда-либо и опять туда спроваживать, как сделано с Пуннами.

1.2. ФИЛОСОФИЯ РУССОВ

1.2.1. Философские основы

Нация руссов (русские, великорусы) является одной из арийских наций. Многочисленными трудами историков, философов, лингвистов, археологов, в основном, четко доказано арийское происхождение русской нации. Поэтому религиозные представления русской нации должны основываться на религиозных представлениях арийских народов, изложенных в индийских Ведах, иранской Авесте и наших преданиях и обычаях руссов.

Из исторических источников нам известно, что правопреемницей религиозных представлений арийцев стала религия Зороастра (зороастризм).

Что касается территориального распространения, то религия Зороастра охватывала места проживания руссов или соседствовала с местами их проживания.

Из исследований историков известно о долговременных и тесных связях руссов с Ираном, где до середины VII в. до н. э. был главный центр религии Зороастра.



Появление религии Зороастра относится историками к 3000—1250 гг. до н. э., т. е. она старше всех семитских религий. Семитские же религии сами восприняли многое из зороастризма, а потом уничтожили его.

В VII в. до н. э. на основе арийских религиозных представлений возник буддизм, следов которого в русской жизни не прослеживается; поэтому рассмотрение буддизма не имеет никакого отношения к обсуждаемому нами вопросу.

А вот взаимосвязь и родство зороастризма и русских религиозных представлений до христианства явно прослеживаются.

В работе (14) очень хорошо показана взаимосвязь религии Зороастра с арийскими религиозными представлениями, а также сжато и ясно изложена суть религии Зороастра и история ее развития, вплоть до современного состояния.

В нашей работе мы не будем излагать учение зороастризма, ограничившись лишь ссылками на литературу в нужных местах.

Русская традиционная религия — Русское Православие (не путать с православием христианским) — является самобытной разновидностью зороастризма. При изложении основ Русского Православия мы попытаемся показать взаимосвязь между ним и учением Зороастра.

Эта взаимосвязь вытекает из:

- 1) аналогичного представления о едином боге;
- 2) аналогичного нравственно-философского учения;
- 3) сходства обрядов.

Зороастризм является общепризнанной религиозной религией. Последователи зороастризма существуют и в настоящее время в Иране и Индии.

Таким образом, если будет доказано родство учения Зороастра и Русского Православия, то Русское Православие надо будет считать религией единобожия, а не язычества (многобожия) и рассматривать как ответвление общепризнанной мировой религии зороастризма.

Сам термин «языческий» на древнерусском языке означает «национальный». Когда антирусские силы называют Русское Православие «языческим», то вкладывают в это слово смысл «многобожия». Но нам, руссам (русским), нужно понимать «языческое» как «национальное» и вкладывать в это слово смысл «единобожия».

«Все начинается от Рода».



Таблица 1

БОЛЬШОЙ МИР, ОГНЕННЫЙ МИР, РОДНОЙ МИР, ПРАВЬ						Бельи Свет	Навь	Явь
ПОСВЯЩЕНИЯ								
РОД	Эпитеты Единого бога	Сварог	Стрибог	Ладо	Лада	Кушави — Лель — любви — женское начало Купи	Белес Переплут (Влес) жизнь мир растит мир	Божество 1-го чина
	Ипостаси, состояния, аватара Единого	Дажьбог	Перун	Лада	Макошь	Свет Огонь Святой видимый и дух невидимый	Доля — определяет судьбу Жель — покровитель- ница, защитница	Божество 2-го чина
	Души русов, прошедших очищение	Святые Русь и т. д.	Мороз, Вихрь, и т. д.	Лесовик, Русалки, и т. д.	Волны, Леший и т. д.	Ярило Сварожич Свет Огонь Святой видимый и дух невидимый	Доля — определяет судьбу Жель — покровитель- ница, защитница	Божество 3-го чина
	Ныне живущие	Души русов, прошедших очищение	Души предков в Божьем мире	Русские люди	Ныне живущие	Божество 3-го чина	Души русов, прошедших очищение	Ныне живущие

1. 2. 2. Русские представления о божестве и божественном мире с помощью следующей таблицы 1.

Формализуем представления о божестве и божественном мире с помощью следующей таблицы 1.

Единый бог у русов назывался Род. В литературе (61, с. 247) слово «Род» объясняется как «всеобъемлющее обозначение Вселенной во всех ее жизненных, пространственных и временных проявлениях». Видимо, слово «Род» близко по звучанию слову «Рта». В арийской религии «Рта» — это закон природы, согласно которому Вселенная живет естественной жизнью и поддерживается естественный порядок вещей, событий. В Авесте это названо Аша. В литературе (61, с. 236—251) подробно объяснено, что единый бог назывался Род.

Эпифорами для названия бога Рода являются:

1. Стрибог — Бог-Отец;
2. Сварог — Творец Небесный;
3. Ладо (дидладо) — порядок, гармония;
4. Световит — святой, свет.

Таким образом, «Род» — это название единого бога, у которого существует много эпитетов, так же, как, например, у Марии, матери Иисуса Христа: «Богородица», «Пресвятая Дева», «Царица небесная», «Заступница».

По религии русов, единый бог Род не представим ни зрительно, ни через посредство других чувств, доступных человеку в этом Мире — Белом Свете. Поэтому никаких изображений Рода быть не может.

В зороастризме Авесты Роду соответствует Ахура-Мазда (Посла мудрости). В Русском Православии бог Род может воплощаться в видимые образы:

1. Перун (Георгий Победоносец, Громовержец) — покровитель всего мира и всех живущих, поддерживающий естественный порядок вещей, событий.

2. Дажьбог (Николай Угодник), Бог дарующий — податель Божьей Благодати, Благословения.

3. Лада (Царица Небесная, Мать Небесная) — олицетворяет Лад (порядок, гармонию, любовь).

4. Макошь (Параскева Пятница, Мать Сыра-Земля) — олицетворяет рождающие и плодоносящие силы природы.

Из вышеизложенного становится ясно, что теперь не представляем Род может быть представлен в виде сочетания своих видимых ипостасей (состояний, образов). Руссы изображали Рода в виде идола, на четырех боковых гранях которого по-



мечались ипостаси Единого Бога, сверху идол увенчивался шапкой как символом единства четырех состояний: Перун, Дажьбог, Лада, Макошь. На рис. 1 изображен идол в разрезе с ориентацией по сторонам света.

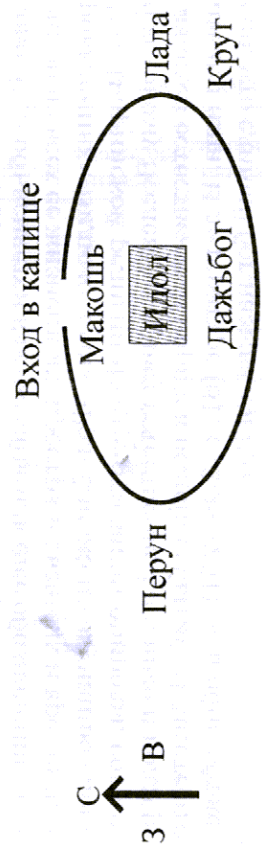


Рис. 1

Так зрительно воплощается идея бога Рода. Род понимался как Всезнающая, Всемогущая, Всетворящая, Всеуправляющая, Всеумеющая, Вечная сущность, которая человеку дается через видимые образы, через излучения Свет-Ярь, воздействующие на ум человека, и через Огонь-Жизнь (Энергия), воздействующий на тело и поддерживающий его.

В зороастризме Авесты этим четырем состояниям соответствуют семь других:

1. Спента — Майнью — Дух Святой;
2. Воху — Мана — Благой помысел;
3. Аша — Вахшта — Лучшая праведность;
4. Спента — Армаити — Святое Благочестие;
5. Хшатра — Ваирья — Желанная власть;
6. Хаурватат — Полостность;
7. Амаретат — Бессмертие.

В зороастризме дальше следуют божества — Язата (т. е. достойные поклонения: Митра, Апам-Напату, Сраоше, Аши, Гауш Урвану). Аналогично у руссов идут божества Стреча, Карна, Ярило, Сварожич, Лель, Кулава, Велес, Переплут.

В Русском Православии духовные существа различаются по чинам, аналогично и в зороастризме. Божества 1-го чина полагаются парами и соответствуют различным состояниям бога Рода.

1. Перуну соответствуют Стреча (Среща), божество удачи, счастья, радости, удовольствия, и Карна — божество возмездия, кары, судьбы.



2. Дажьбогу соответствуют Ярило — божество света, мужчин, солнца, и Сварожич — божество огня (энергии), жизни.

3. Ладе соответствуют Лель — божество любви, весны, растительности и Кулава — божество женщин, воды.

4. Макоши соответствуют Велес — божество скота, животного мира, символ богатства и Переплут — божество жизненной силы природы, поверхностного слоя земли.

Дальше следуют божества 2-го и 3-го чина, олицетворяющие покровителей человека, явления природы, души предков.

1.2.3. Основные положения нравственно-философского учения Русского Православия

Главным в религии руссов было следовать по пути Рода, т. е. жить по естественным законам, которые установил бог Род.

Следование этому пути есть добро, всякое отклонение от этого пути есть зло. Есть духи, ангелы, которые служат злу тем, что нарушают естественный ход вещей и событий, т. е. путь Рода. Этим злым духом является Мракобес. Ему помогают духи и люди, называемые упырями, бесами, демонами.

У людей есть возможность выбрать, чему служить: добру или злу. Возникновение злых духов связано с тем, что на всякое ДА есть НЕТ. Естественное, что добро, идущее от Бога, должно победить зло, которое возникло из-за отрицания Бога и пути Рода. Отсюда следует, что руссы, как и арийцы, придавали большое значение Ладу (организационному гению). Добиваться Лада — это и есть путь добра. Закон Лада несет бог Род через свое явление.

Закон Лада понимался как всеобщая упорядоченность во времени и в пространстве, а также как единство мужского (Ярь) и женского (Куль) начал. Отсюда вытекали семейно-нравственные отношения. Закон Лада требовал упорядоченности власти, повелевания, отсюда вытекали нравственно-политические, нравственно-экономические, нравственно-социальные отношения. Творческая деятельность понималась как озарение, которое позволяет лучше увидеть путь Рода.

Из этого возникла система понимания всего окружающего. Эта система выражалась восемью понятиями:

Я — личность — Я;

Правь — семья — Добро;



Явь — народ (нация) — Народ;
 Навь — Бог — Огонь;
 Божий Мир (Огненный Мир);
 Небосвод (Небо и Вода);
 Белый Свет (Реально существующий Мир);
 Земля (там же находится Чистилище).

Русский человек представлял себя, свою семью, своих родственников и души умерших предков элементами единой системы, которая называлась Верья. Верья — это те люди и души, на которых человек мог абсолютно положиться и которым мог абсолютно доверять. Жизненный цикл человека представлялся следующим образом:

на небесах загоралась новая звезда и из Божьего Мира через Небосвод в Белый Свет опускалась душа (Дух-ум), которая вселялась в тело рождающегося человека. Душа человека создавалась Богом в Божественном Мире и соответствовала душам родителей и нации.

Пройдя земное существование, душа возвращалась в Божий Мир окончательно. Души безгрешных людей сразу попадали в Божий Мир, а души грешных людей проходили Чистилище. Пекло, освобождаясь от грехов с помощью Божественного Огня, мучаясь при этом, а самое главное, не имея в это время возможности оказать помощь оставшимся на земле родственным душам. Тем самым каждый человек нес ответственность за свои грехи перед потомством, а потомство страдало от грехов предков. После смерти, когда душа покидала тело, труп сжигали, чтобы уничтожить грешное тело и помочь душе освободиться от его оков, так как пламя (видимый огонь) не имело воздействия на душу человека. Остатки тела (прах), очищенные пламенем, служили Оберегом и Реликвией для потомства и размещались либо в доме родственников, либо в домовинах на кладбищах или перекрестках дорог.

Родившийся человек через свою звезду (отверстие в Божий Мир) и ниточку-проводник, соединяющуюся с верхней чарой (теменем), получал из Божьего Мира Огонь (энергию) для жизни и существования тела. Когда приближался момент смерти, божество Карна обрезало эту нить. Человек это ощущал как предчувствие смерти, и тело вскоре умирало.

При рождении человека ему давался ангел (божество 2-го чина), называемый Доля, который в Божественном Мире определял судьбу человека и представлялся в образе красивой девушки. Если человек грешил, то на смену этому представлению

приходило другое: теперь ангел виделся в образе некрасивой злой старухи. Доля — это судьба человека, которую он мог менять в зависимости от своей позиции в борьбе добра и зла.

При рождении каждому человеку давался также личный ангел — Жель (желание, жалость), божество 2-го чина. Жель мыслился как личный безотказный покровитель данного человека в Божественном Мире, и через Жель человек мог обращаться к самому богу Роду и божествам 1-го чина. Это божество изображалось в виде молодой красивой девушки.

За жизнь природы отвечали Перун, Макошь, Лада. Они через Переплута, Лель, Велеса, Ярило, Сварожича, Купаву влияли на растительный и животный мир, а также регулировали природные явления. Лада отвечала за порядок и олицетворяла закон развития жизни — путь Рода. Макошь владела жизненной силой и обеспечивала рождение, развитие, плодотворение. Перун выступал в качестве контролера, следя за исполнением пути Рода и карая тех, кто нарушал этот Путь; он также исправлял допущенные нарушения. С помощью этих воззрений объяснялись все явления природы. Это взаимодействие хорошо описано в книге А. Н. Афанасьева «Дерево жизни».

Итак, мы наглядно продемонстрировали родство Русского Православия и зороастризма.

1.2.4. Обрядность Русского Православия

Весь смысл русской обрядности заключался в том, чтобы поддерживать развитие всего окружающего по пути Рода.

Поклонение Огню говорит о сходстве между зороастризмом и Русским Православием. В зороастризме также обрядность главным образом способствовала тому, чтобы поддерживать нормальное развитие по закону Аша. Закон Аша и путь Рода, как отмечалось выше, — одно и то же. В Русском Православии в людском месте богослужения поддерживался «вечный» огонь в виде пламени. Топливом для «вечного» огня была древесина, соответствующая каждому состоянию Бога: Перун — дуб, Дажьбог — рябина, Лада — яблоня, Макошь — липа. Любая молитва произносилась, глядя на пламя «вечного» огня. Отсюда пошла традиция держать лампаду около изображения бога-иконы.

Употребление кваса аналогично употреблению хаомы, а также ритуальному употреблению в пищу определенных продуктов питания.



1.2.5. Введение христианства на Руси

Существование Русского Православия или Родного Православия (по имени единого бога Рода) позволило руссам занять доминирующее положение среди окружающих славянских народов в том, что касалось религиозной жизни, так как Русское Православие основывалось на арийских корнях и являлось ветвью одной из мировых религий единобожия, то есть давало возможность лидерства и гегемонии. С другой стороны, преимущество приводило к зависти и ненависти соседей, чьи религиозные представления были иными. Кроме того, имела место борьба появившихся позже мировых религий за распространение среди народов. Территория расселения славян во второй половине первого тысячелетия стала ареной борьбы между Русским Православием, христианством различного толка, иудаизмом и в меньшей степени исламом. Центр Русского Православия в этот период оказался между Одрой (Одером), Лабой (Эльбой) и остро-вым Руян (Рюген) в юго-западной Прибалтике, впоследствии русская вера была рассеяна по всему славянскому миру.

С запада и севера на славянский мир наступало христианство западного обряда, с юга — христианство восточного обряда, с юго-востока, со стороны Хазарии, — иудаизм. Также среди кочевых тюркских народов был распространен ислам.

Внутри славянства существовали различного рода мифологические системы многобожия.

Образовалась очень сложная конфигурация территориального влияния этих религий на славянский мир.

Борьба Русского Православия за славянский мир шла с переменным успехом. Идеино и генетически, по единству крови, русская религия встречала поддержку славянского населения, это были периоды распространения Русского Православия среди славян. Враждебные русской религии доктрины получали свое распространение в славянском мире только путем военного и религиозного насилия, а также путем тайных коварных действий с использованием насилия высочайшей жестокости. Например, восточные славяне Новгорода и Киева в IX в. платили дань хазарам и находились под их религиозным влиянием и давлением.

Прибытие западных руссов во главе с Рюриком помогло избавиться от этого влияния и восстановить прежнее влияние Русского Православия. Так, на востоке славянского мира образовалась Восточная Русь, и восточные славяне стали правильно



но славить Бога. Руссы при этом ритуально уничтожили наиболее одиозных проводников других религий.

Походы князей Олега, Игоря, Святослава на Византию, Хазарию привели к ослаблению влияния христианства восточного обряда и иудаизма.

Но эти религии, используя тайные методы борьбы, пытались навязать себя, что отчасти удалось, путем тайного обращения княгини Ольги в христианство, путем привода к власти князя Владимира, являющегося незаконнорожденным сыном иудейки Малухи.

Все же введение иудаизма оказалось практически невозможным, поэтому была предпринята попытка введения на Восточной Руси христианства восточного обряда, в наибольшей степени схожего с истинно русскими религиозными представлениями, чтобы в любой форме уничтожить Русское Православие.

В этой работе не будем останавливаться на той жестокости и на тех колоссальных человеческих жертвах, кои сопутствовали введению новой религии в Восточной Руси. Все это ясно описано в летописях, исторических документах. Там, например, рассказывается, как князь Владимир, убив своих братьев по отцу, пришел к власти в Восточной и Киевской Руси. Руководимый тайными силами, князь Владимир начал введение христианства и ликвидацию Русского Православия после прихода к власти с уничтожения волхвов — носителей Русского Православия. Волхвы — хранители Русского Православия — вместе с их семьями уничтожались нормандскими наемниками. Одновременно князь Владимир проводил псевдореформу Русского Православия, вводя путанный и искаженный вариант славянской мифологии многобожия. Спустя тринадцать лет после начала реформы, опять же с помощью жестокого насилия, князь Владимир вводит среди восточных славян христианство восточного обряда.

Этот процесс достаточно правдиво описан в различных летописях и исторических документах.

Для чего же Владимир делал реформу «язычества»? А для того, чтобы окончательно дискредитировать в глазах народа Русское Православие, на фоне чего христианство показалось бы более привлекательным. Часть народа введение христианства после реформы Владимира восприняла как хотя бы частичный возврат к истинному Русскому Православию — единобожию.



Но восточные славяне, ставшие русским народом, в массе своей душевно не приняли этих нововведений.

Поэтому в научной литературе период с 988 г. по 1581 г. называют периодом двуверия на Руси. Народ продолжал, в основном, более или менее правильно следовать истинам Русского Православия.

Домонгольское время было временем полного господства языческих воззрений; христианские элементы являлись случайным довеском и не были укоренены в деревенском быту (61, с. 609).

Замена коснулась только части сюжетов, и установившееся сосуществование говорило не столько о победах христианских представлений, сколько о живучести языческих (61, с. 610). В период ордынского ига Христианская церковь служила завоевателям. Она ограждалась от всяких хулений и оскорблений со стороны кого бы то ни было. В ярлыках особо подчеркивалось, что милости и привилегии были даны церкви в оплату за освящение ханской власти как данной от бога. В ярлыке Менгу-Тимура сказано, что попы «правым сердцем боговы за нас и за племя наше молятся и благословляют нас» (57). В ярлыке, полученном митрополитом Петром из рук хана Узбека, предписывалось не взимать с попов ничего, ибо они «за нас бога молят и нас блюдут и наше воинство укрепляют» (87). В основном, в городах носители государственной власти, а также слои, зависящие от милости государства, придерживались христианства восточного обряда. Этот вопрос хорошо освещен в соответствующей литературе (61).

После столглава Ивана Грозного, который еще в молодости участвовал в обрядах Родного Православия, были уничтожены официально последние обряды Русского Православия, входившие в христианство восточного обряда на территории Русского государства. И за христианством восточного обряда на территории Русского государства утвердилось название «Русское Православие». Отсюда пошла путаница с самим этим понятием. В дальнейшем противоречие между христианством и Русским Православием выразилось в великом расколе XVII века. Старообрядцы выступали за сохранение старого обряда, включающего в себя традиционные русские представления о религии и христианстве. Новоязычники стали следовать только библейским обрядам и истинам. Русское Православие сохранялось и сохраняется в виде народных (национальных) обычаев, культуры, праздников, конечно же, в путаном, нечетком виде. Очи-



щение христианства от всего русского все же не удалось. В настоящее время предпринимается еще одна попытка очистить христианство от всего русского, так как возрождение христианской церкви сейчас идет не путем продолжения русских традиций, а по пути точного соблюдения буквы и духа Библии.

1.2.6. Народные обрядовые праздники Русского Православия

Русское Православие развивалось в стройной системе богослужений, обрядов, молитв, гимнов. В данной работе очень кратко дадим календарь праздников и дней, отмеченных Русским Православием. Эти сведения взяты из этнографических описаний русских народных праздников, обрядов, традиций. Естественно, данный календарь будет изложен, исходя из понимания авторами Русского Православия. Авторы устраняют путаницу и неточности в календаре праздников, обрядов, традиций на основе своих представлений о Русском Православии.

Весь годовой календарный цикл был посвящен богу Роду, его ипостасям, божествам. В таблице 2 показан неполный перечень основных праздников. Годовой цикл начинался с 21 сентября (декабря) и делился на два полугодовых цикла: от 21 сентября до 21 кресения (июня) и от 22 кресения до 20 студена.

Каждое полугодие начиналось Святками.

Зимние святки продолжались 32 дня и были посвящены 12 месяцам года, а также состояниям бога Рода, Яриле, Сварожичу. В зимние святки отмечался день священного животного, празднуемый в народе 31 декабря. Это животное — рысь, символ Дажьбога. По преданиям, русские люди произошли от самого бога Рода — «Дажьбог и внуки». Все семейство кошащих пользовалось симпатией, так как не только рысь — символ Дажьбога, но и лвыца — символ Лады. Эти животные были у русских людей оберегами.

Второе полугодие начиналось двенадцатью днями Зеленых святков, посвященных двенадцати месяцам, а также состоянию бога Рода, Яриле, Сварожичу, Леле, Купаве, Велесу, Переплуту.

Мара отвечала за зиму, Лель — за весну, Лада — за лето, Макошь — за осень.

Здесь бы хотелось отметить несколько праздников, которые в настоящее время могли бы послужить единству русской нации.

1. Праздник девушек (девочек) — Семик; покровительница — Лель, начало Кресения.

Зима — март		Весна — лето		Лето — осень		Осень — макош	
1 студень	2 просянец	3 февраль	4 берези	5 цветень	6 май	1 красень	2 червень
1 декабрь	2 январь	3 февраль	4 март	5 апрель	6 май	7 июнь	8 июль
19	20	21	22	23	24	25	26
21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4	5
8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28
29	30</						

2. Праздник юношей (мальчиков) — 14-го вереса (сентября), день Сварожича, в христианстве — день Свечи.

3. Праздник мужчин — 21-го кресня (июня), день Ярилы.

4. Праздник женщин — 23-го кресня (июня), день Купавы, день Ивана Купалы в христианстве.

5. Праздник воинов — 20-го червена (июля), летний день Перуна, в христианстве — день Ильи Пророка.

6. Праздник домашнего очага (дома) — 14-го снежня (февраль), Кудесы, в христианстве — день Ефрема Сирина.

7. Праздник памяти предков — 8-го грудня (ноября) и 8-го мура (мая).

8. Праздник Благодарения бога Рода и роженец (Лады и Макоши); в христианстве — это день Богородицы, покровительницы России. В этот день была одержана победа на Куликовом поле, этот день может стать днем единства русской нации. Этот день дорог всем русским, независимо от вероисповедания.

Авторы считают, что возрождению русской нации поможет празднование русских праздников.

1.3. «ВНАЧАЛЕ БЫЛО СЛОВО. ОНО БЫЛО СЛАВЯНСКИМ!»

(фрагменты из книги Петра Орешкина)

«Профессора славянских языков», которым я посылал мою работу, отвечали мне по-французски, по-немецки, по-английски, будучи не в состоянии написать простое письмо по-русски.

Книга моя адресована тем, кто ГОВОРИТ И МЫСЛИТ ПО-СЛАВЯНСКИ, тем, у кого хватит мужества прямо взглянуть в глаза истории и понять, что наше прошлое искорежено, корени — подрублены, а сами мы — загнаны в тупик, откуда следует выйти, пока не поздно, пока наш язык еще жив: ибо связь во времени может быть восстановлена, пока мы еще не задохнулись в липкой паутине мертвых слов.

Древнейшие документы написаны посредством различных алфавитных систем, но на ОДНОМ ЯЗЫКЕ, и здесь лежит ключ к их дешифровке: **ЗНАКИ РАЗНЫЕ, ЯЗЫК — ЕДИНЫЙ.** Славяне во всей полноте сохранили грамматический строй и коренной словарный состав **ДРЕВНЕЙШЕГО ЯЗЫКА**, но забыли, кто они, откуда пришли — забыли о своем **СЛАВНОМ** прошлом, быть может, потому, что были слишком доверчивы к людям.



Нужно быть просто слепым или ОЧЕНЬ НЕ ХОТЕТЬ ВИДЕТЬ, что мне прекрасно удалась дешифровка, и древнейшие документы ВПЕРВЫЕ заговорили на нашем родном языке. Он вернулся к жизни в своем первозданном облике, он — красочен, он — великолепен! И его не угробить никаким «специалистам». Свет для них губителен! ДВЕРЬ ОТКРЫТА, ВХОДИТЕ!

Название страны, где строилась «Вавилонская башня», указывает людям, говорящим по-славянски, на какое-то странное событие, бывшее в этих местах: МЕСОПОТАМИЯ, почти не изменившееся «МЕСО ПОТОМИЯ», «Страна, где смешалось ПОТОМСТВО».

Здесь, в какой-то момент ПРЕДНАМЕРЕННОЙ КАТАСТРОФЫ, был разбит и раздроблен на части ЕДИНЬИ ЯЗЫК, так что «БОЛЬШОЕ СЛОВО» оказалось как бы разорванным на куски, которые и были затем розданы «строителям», почему-то вдруг забывшим, как выглядел ОРИГИНАЛ, и восстановить его в нашем помраченном сознании можно, лишь уложив В ИЗНАЧАЛЬНОМ ПОРЯДКЕ «КИРПИЧИ» разрушенной «Вавилонской башни», где, вероятно, хранилась ценнейшая информация, обладание которой СТАЛО УГРОЖАЮЩИМ.

Слепые «подмастерья», утерявшие чертежи, гонятся за призраком по следам Шампольона. Они громоздят дикие и нелепые НЕЧТО, с маниакальным упорством вгоняя «кирпич за кирпичом в чужие гнезда», и не могут осознать, что «порядок кладки» НАРУШЕН С САМОГО НАЧАЛА, что их нелепый, бутафорский «ХРАМ эпохи Возрождения» снизу доверху стянут «обручами», которые единственно и держат перекошенную конструкцию, и достаточно ОДНОГО УДАРА, чтобы смести эту помпезную Рухлядь, обнажив первозданный фундамент, где — под грудой пыльных декораций — скрыто БОЛЬШОЕ СЛОВО.

Уже само имя «ЭТРУСКИ» дает основание говорить, что оно было древнеславянским именем РУССОВ — «ЭТО РУСКИ». Взглянув на рисунки в гробницах, легко убедиться, что этрусские женщины имели светлые, «льняные» волосы, являя собой ярко выраженный тип «северных красавиц», а мужья были смуглы, курчавы и светловолосы, словно принадлежали они к другому племени.

Тогда вполне вероятно, что «ЭТРУСКИ» — лишь слегка измененное «ИТА — РУСКИ». «ИТА» — являлись предками современных итальянцев. Их жены, «РУСКИ», состояли с ними в прямом родстве. Обычай брать жен из другого племени широко практиковался в античном мире. «ИТА» здесь не были исключени-

ем. Но вместе они составляли ЕДИНЬИ народ, говоривший и писавший по-древнеславянски. Дешифрованные мной тексты не оставляют ни малейшего сомнения в том, что мы имеем дело с ДРЕВНЕСЛАВЯНСКИМ ЯЗЫКОМ, ДРЕВНЕСЛАВЯНСКОЙ КУЛЬТУРОЙ! ЭТО ОЧЕВИДНЫЙ ФАКТ, хотя «специалисты» стремятся «увязать» этрусский, кажется, со всеми индоевропейскими языками. ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ, древнеславянского. Чтобы понять скрытую «механику» этрусского письма, необходимо особо подчеркнуть, что писцы всеми силами стремились УСЛОЖНИТЬ его, прибегая к весьма хитроумным уловкам с одной единственной целью: скрыть от посторонних САМ ПРИНЦИП ПИСЬМА и сохранить таким образом все привилегии замкнутой касты, владеющей его секретом. Если кто-то из посторонних и узнал, ЧТО здесь написано, то определенно не знал, КАК это делается. Письмом владели ЕДИНЬИЦЫ — остальные были НЕГРАМОТНЫ! Всю совокупность этих хитроумных приемов можно назвать «КАВЕРЗ-СИСТЕМА».

С этрусками мы связаны прочными корнями СЛАВЯНСКОГО языка, СЛАВЯНСКОЙ культуры, корнями, уходящими вглубь тысячелетий, которые и стремятся подорвать всякого рода «специалисты», чей «светлый храм» явно кренится в сторону Малой Азии, где обитал, разумеется, самый умный, самый просвещенный народ, пока все остальные уныло висели на хвостах в ожидании прихода «культуртрегеров».

Как видно на рис. 2, Творец лепит что-то из куска глины или теста. Надпись читается справа налево, САЮ ВАЮ. «ВАЮ» никаких сомнений не вызывает: это наше «ВАЯТЬ», стоящее в первом лице, единственном числе.

Используемый ныне применительно к скульптуре глагол этот в древности понимался куда шире: ДЕЛАТЬ, СОЗДАВАТЬ. Творец лепит САЮ, т. е. БУЛКУ, которую мы еще и сегодня называем «САЙКА». Рисунок символический. САЯ в руках Творца может быть и нашей Землей.

АНИГИКЕЛ ИАС АНО ТЖСАМ
ДАЕТ ЛЕГКОСТЬ МАЖЕТ ОНА.

«Специалисты» полагают, что на рис. 3 изображен этрусский вождь «МАСТАРНА», освобождающий из плена «СЕЛИУСА ВИБЕННУ». Но здесь речь идет о совершенно другом: МАЖЕТ ОНА — МАЖЕТ ОНА; С АИ ЛЕКИГИНА — С НЕЙ ЛЕГКОСТЬ. Веревка, пропитанная жиром, служит лишь для СМАЗКИ ОРУЖИЯ, и натягивать ее удобнее всего, намотав на кисти рук, что и делает «вибенна».



Рис. 2

Часто встречаемая в этрусских погребальных надписях форма «ЛАРОАЛ КЛАН» во многом способствует дешифровке. «ЛАР» — древнеславянское ЛАРЬ (СУНДУК), первоначально — ГРОБ. «ОАЛ КЛАН» — «БЫЛ КЛАН» (БЫЛ ПОЛОЖЕН).

«АЛ», «ОАЛ», «БАЛ» — древнеславянская форма глагола «БЫТЬ» (БЫЛ). Например, типичная надпись: АК(И)ЛЕ ЦАРУ НАСЛАРОАЛ КЛАН — УМЕРШИЙ ЦАРЬ У НАС В ГРОБ БЫЛ КЛАН (БЫЛ ПОЛОЖЕН).

Здесь нужно сказать, что это русское «КИЛЕ», «АКИЛЕ» (ОКОЛЕЛ) было совершенно «нейтральным» и понималось лишь в значении «УМЕР», равно применяясь ко всем усопшим.

Рис. 4 — сторона А «Фестского Диска». «Фестский Диск» был найден на Крите итальянской археологической экспедицией в 1908 г. Этот глиняный диск уникален. Знаки на нем отгиснуты особыми штемпелями-печатками, причем для каждого знака изготовлялся отдельный штемпель.

Если заглянуть в специальную литературу, то из нее, как из рога изобилия, посыплются предположения и попытки толкования почти каждого знака. При этом ученые исходят из чисто рисуночного характера письма, что, разумеется, открывает неограниченные возможности «читать» текст как угодно.

В действительности же, все знаки «Фестского Диска» являются БУКВАМИ вполне совершенного и четкого алфавита.

Легко убедиться, что одни и те же знаки я неизменно читаю ОДИНАКОВО. Совершенно ясно, что при этих строго ограниченных условиях полностью исключается возможность ПРОИЗВОЛЬНОЙ по-

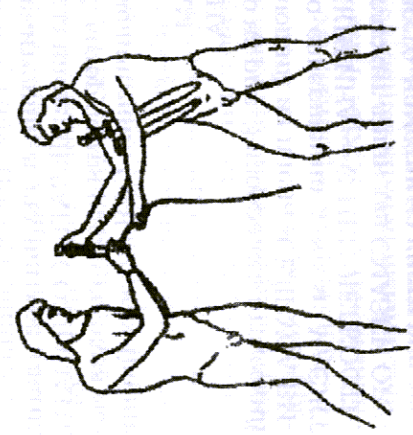


Рис. 3

становки букв и становится просто немислимым ПОДОГНАТЬ сюда грамматически строго согласованный, совершенно четкий по смыслу взаимосвязанный текст; к тому же текст с этими столь восхитительно древними и в то же время столь нам близкими и родными грамматическими формами. ЭТОГО НИКОМУ НЕ УДАСТСЯ СДЕЛАТЬ.

Объединенная система современных компьютеров посинеет и расплавится в оранжевом безумии польхающих индикаторов в бессильной попытке отыскать ИНУЮ комбинацию букв в тексте «Фестского Диска», ИБО ЕЕ НЕ СУЩЕСТВУЕТ, за исключением того ЕДИНСТВЕННОГО сочетания, когда текст прочитан ВЕРНО.

Данный принцип дешифровки, легко поддающийся математическому анализу, положен в основу всей моей работы.

1. РАГОВЕ 2. ЧИ 3. ПОУВИШАШАТЯТИ 4. РАГОВЕ 5. В ЛИБИ 6. ЧИТАТИ 7. ТЯЗЕЛИ 8. ЛИПИЯЖИ 9. ШПЯЖЕВЕСЯШАТИ 10. ЗЛИТАТИ 11. ЧТО 12. ПЯБИВЕЖАШАТИ 13. ЗЛИТАТИ 14. БИРИ 15. ПОУВЕШАТАТИ 16. ЗЛИТАТИ 17. ЧТО 18. ПЯБИВЕЖАШАТИ 19. В ИУ 20. РАВИЖЕТАТИ 21. ЗЛЯКОЧИ 22. ВЛЯКОТИТИ 23. ВЕ ЗЛИ 24. ВОПЯЖИТИТИ 25. МОЛЯША 26. ТЯЗАТЕША 27. РИЛИГАТИТИ 28. ТЯСИСИ 29. ЭТЕСИ 30. ТЯЛА 31. ПЯЧИТАТИ.

1. РОГОВ 2. ЧТО 3. ПОУВЕШАЛИСЬ 4. РОГОВ 5. В ЛЮБВИ 6. ЧТИТЕ 7. ТЯЖЕЛО 8. ЛЕПЯТСЯ 9. ПОЗАВЕСИЛИСЬ 10. ЗЛИТЕСЬ 11. ЧТО 12. ПОВЕЖДЕНЫ 13. ЗЛОСТЬ 14. БЕРЕТ 15. ПОУВЕШАЛИСЬ 16. ЗЛИТЕСЬ 17. ЧТО 18. ПОВЕЖДЕНЫ 19. ВЫ 20. РАВСКОЙ 21. ЗЛОСТЬЮ 22. ВЛЕКОМЫ 23. ВОЗЛЕ 24. ВОПИТЕ 25. МОЛЯСЬ 26. НО ЗАТО 27. РЕЛИГИЯ 28. ЭТА 29. КОТОРАЯ 30. (О) ТЕЛАХ 31. ПЕЧЕТСЯ.

Вот перед нами древняя ГРЕЦИЯ...

Находить где бы то ни было «имена» богов, царей, героев — это своего рода «идея-фикс» буквально всех «специалистов».



Рис. 4



причем здесь ясно можно проследить любопытную закономерность. Чем больше «удельный вес» данного «специалиста» — тем «весомее» бог, царь, герой, им «открытый». Мелкой научной сошке позволено «открывать» лишь имена второстепенных «персонажей»: «начальников дворцовой охраны», «придворных дам» и т. д. Вот характерный пример (рис. 5).

Здесь читают имя «АХИЛЛ».

Этот канонизированный «древнегреческий герой» вот уже много лет кочует по страницам научной периодики, «с песнями борясь и побеждая», хотя сама надпись читается АСИЛ(и)Л. Сравним с нашим ОСИЛИЛ.

На письме разница минимальная, на слух она вообще отсутствует: «О» — в безударном положении. Знак креста — это эт-

русское «С». Буква эта НИКОГДА НЕ БЫЛА «Х».

«АХИЛЛ» стоит в позе победителя, что вполне естественно, поскольку он «АСИЛ(и)Л». Считают, впрочем, потому, что «отнял у небожителей их божественную пищу, АМБРОЗИЮ». Определенно, что «АМБРОЗИЯ» — «непонятное» древнеславянское АЗ БРОСИ — БРОСИЛ, и вся надпись на этой древнегреческой вазе читается: ОСИЛИЛ — БРОСИКОМ.

Грубейшая ошибка: этрусское «З» принимается за букву «М». Отсюда и «АМБРОЗИЯ».

Из «научного» комментария к рис. 6 следует, что АХИЛЛА «склоняют и дальше сражаться на стороне греков». О том, что «склоняют», догадаться не трудно, исходя из самого рисунка. Остальное — домыслы «специалистов».

Разумеется, здесь нет (их вообще нет!) АГАМЕМНОНА и АХИЛЛА. Надпись читается:

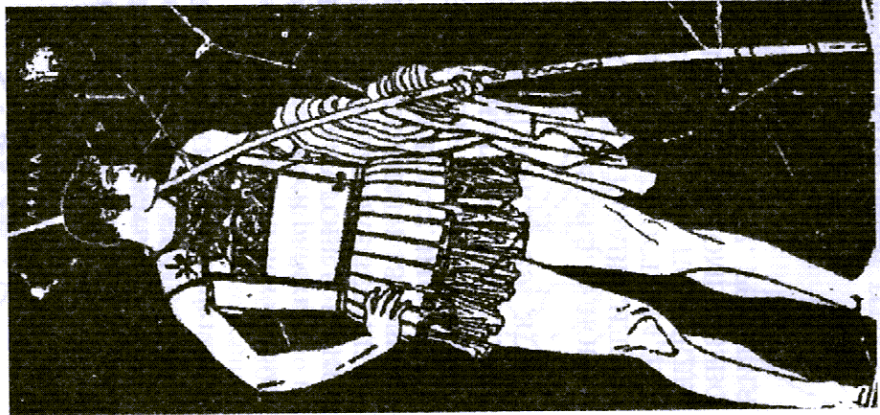


Рис. 5

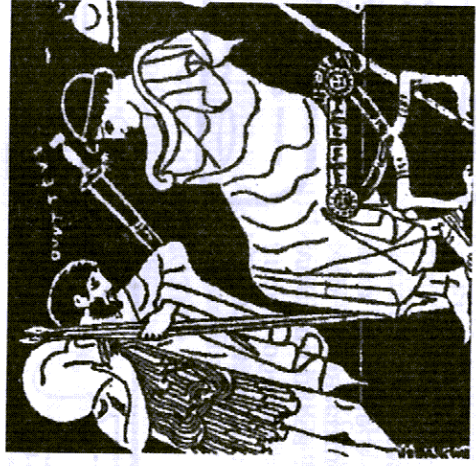


Рис. 6

ЗОВУТ ТЕ ВС(е). Стилизованное «З» «скрыто» в изгибе головы и поклаже «просителя».

ЕГИПЕТ..

«Шампольон Жан Франсуа родился в 1790 г. Французский ученый, основатель египтологии, член Академии Надписей. Изложил основы дешифровки иероглифического письма древних египтян» (Б. С. Э. III, изд. 1971).

В эту краткую заметку следует внести уточнения: во-первых, Шампольон не понял НИ СЛОВА в языке древних египтян, а во-вторых, увел своих зачарованных последователей, подобно музыканту из Гоммельна, в непроходимые дебри, где они и топчутся до сих пор, ломая и корежа ДРЕВНЕСЛАВЯНСКИЙ язык.

Уже в самом начале Шампольон допустил крупную ошибку, утверждая, что надписи в картуше (овальной рамке) обозначают «царские имена», ошибку, тем более непростительную, если учесть, что картуши с «царскими именами» здесь встречаются на каждом шагу. Надписи в картушах не содержат ровным счетом ничего существенного. Вообще, как я заметил, в древности люди куда бережнее относились к своим именам. У меня большое количество дешифрованного материала, и пока я встретил лишь одно имя, выбитое на межевом камне у этрусков «АПОЛОН».

Фактически жрецам были известны ВСЕ буквы нашего СОВРЕМЕННОГО алфавита. Но пользоваться столь упрощенной алфавитной системой было рискованно, ее могли быстро



Рис. 7

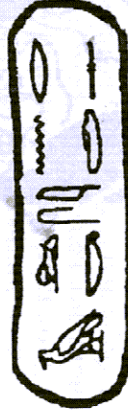


Рис. 8



Рис. 9

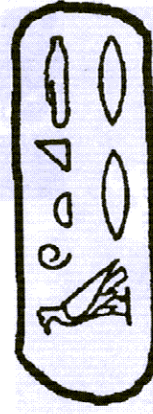


Рис. 10



Рис. 11

«раскусить», поэтому иероглифы, обозначающие букву, здесь пишутся редко (например, древнеегипетский иероглиф «Ж»). Но в целом, алфавитная система древних египтян намного сложнее.

Если сжато говорить, не вдаваясь в детали, то древнеегипетский алфавит строился по принципу использования НАЧАЛЬНОГО слога или ПЕРВОЙ главной от НАЗВАНИЯ предмета или действия, изображенного соответствующим иероглифом.

В этой системе иероглиф с изображением «орла» — «АРЛ» — обозначает букву «А», иероглиф «утка» — букву «У», иероглиф «рыба» — «РИБА» — читается «РИ». Две идущие ноги (глагол «идти») читаются «ИТИ», иероглиф «вяжет» читается «ВЯЖЕ» и т. д.

Все алфавитные системы, где использованы иероглифы, построены НА ЭТОМ ПРИНЦИПЕ, и в основе их лежит ЕДИНЫЙ ЯЗЫК. По своей грамматической структуре и коренному словарному составу язык этот — ДРЕВНЕСЛАВЯНСКИЙ.

Дешифрованные мной древнеегипетские тексты позво-

ляют видеть, как эта система применяется на практике. Добавлю лишь, что некоторые буквы нашего современного алфавита сохранили контуры «родственных» египетских иероглифов: «А» — «АРЛ», «В» — «ВЕС», «Ж» — «Ж», «О» — «О», «Я» — «ЯТЬ».

Вот практические результаты дешифровки.

Картуш с именем «КЛЕОПАТРА», взятый Шампольоном за основу ВСЕЙ последующей дешифровки, в действительности читается: ВЛАЖА ПИЦА РОТА СИЯ — ВЛОЖЕНА ПИЦА В РОТ СЕЙ (рис. 7).

Картуш с именем «ПТОЛЕМЕЙ», также положенный Шампольоном в основу, в действительности читается: ЧЕТИ ПИЛЯЖАЖЕ — ЧЕТНЫЕ ПИЛЯТ. Вероятно, это часть какого-то сожвета, который древние египтяне называли «пособиси»; отсюда наше «посobie» (наставление) (рис. 8).

Картуш с именем «АЛЕКСАНДР» читается: АЛКЕЖИ ОРЕЖИ — АЛКАЯ, ОРЕТ (рис. 9).

Насколько велик разрыв между желаемым и действительным, наглядно показывает группа иероглифов, где Шампольон прочел титул «АВТОКРАТОР», хотя надпись совершенно явно читается: АЗ ТИ ВОРО — ЭТО ТЫ, ВОР (рис. 10).

Где-то здесь начертано зловещее «ПРОКЛЯТИЕ ТУТАНХАМОНА». Об этом написано множество книг, научных статей и трактатов. «Фараон» предрекает гибель тем, кто войдет в его гробницу. Звучит таинственно, романтично, интригующе нервно. Увы! НЕ БЫЛО «ПРОКЛЯТИЯ» И НЕ БЫЛО «ТУТАНХАМОНА». В саркофаге лежит «НЕКТО», чье имя мы вряд ли узнаем когда-нибудь. Надпись читается (рис. 11):

1. О ВИКА НЕСИЗТИ. 2. ЕСТИЕ-НИЗИСИ. 3. В ЖИЕЕЖИЖИ. 4. ТИВОЮ ПИТАТИЧИТИ УБИТАТИ. 5. ПИТАЯЯ (в картуше снизу вверх) «ГЯЖЕСИ». 6. ИТИСИ. 7. ЭТАВИЗОВИ.

В ВЕКАНЕСТИ ИСТИНУЖИВУЦИМ, (ЧТО) ТЫ УБИТЬ ПЫТАЕШЬСЯ, (ПРЕГРАДЫ) ЭТОМУ СТАВЯ.

Комментарий «специалистов»: «Богиня Нут приветствует Тутанхамона в царстве богов».

...В нашей предыстории было многое, о чем постарались забыть «гуманисты эпохи Возрождения», едва развелся дым над костром последнего сожженного ЯЗЫЧНИКА этруска, который еще мог связать концы оборванной нити. Но славянский язык сохранил память тысячелетий, и становится вполне реальным восстановить утерянный смысл многих древних названий.

Постепенно детали становятся яснее. Разрозненные и, казалось бы, далекие, чужие друг другу слова строятся в согласован-



ные ряды, и начинают выступать контуры нескольких могучих славянских племенных объединений, существовавших задолго до «авилонской катастрофы», которые можно даже назвать по именам: КРА, ИРА, АРА, ЯНИ, ДОНИ.

Слово УРАЛ, в действительности, УРАЛ. Древнеславянское «АЛ» — БЫЛ. Таким образом, УРАЛ означает УР БЫЛ — прямое указание, что здесь некогда жили УРА.

Древнее государство УРАТУ также включает УРА, но здесь рядом стоял другой народ — АРА. Название УРАТУ означает: УРА — АРА ТУ(т).

Отсюда до Дальнего Востока огромное расстояние; казалось бы, о каком единстве культуры, религиозных традиций, о каком родстве может идти речь? Но и здесь обширная территория некогда принадлежала УРА. Подтверждение тому — названия реки АМУР — АМ УР — «ТАМ УР».

ТУРУХАНСК — ТУ УР ХАЖЕ — ТАМ ХОДИТ УР; УССУРИЙСК И УРЕНГОЙ населяли УРА.

За Уральским хребтом начинается СИБИРЬ — «СИ БИ ИРИ» — СТРАНА ИРИ, на это, среди прочего, указывает название реки ИРТЫШ — ИРА ТИ ЖИЕ — и города ИРКУТСК — «ИРА КУТА СИЕ», т. е. ЗАКУТОК, пристанище ИРА.

Думаю, что слово КУТА понималось тогда шире, не только в значении жилища, но и теплой одежды, и остров Курильской гряды ШИКОТАН был древнейшей «пошивочной мастерской», где изготавливалась КУТА — «ШИЕ КУТА АН».

ИРА были не только за Уральским хребтом, но занимали огромную территорию от ПАМИРА (ПА ИМ ИРА) до ТИРА (ТИ ИРА).

Если слово УРАЛ служит прямым указанием на присутствие УРА, то АРАЛ (Аральское озеро), имея ту же грамматическую конструкцию, указывает на другой народ — АРА. Восточной границей АРА были Канарские острова: КАНИ АРИ — «КОНЕЦ АРИ», далее через АРАВИЙСКИЙ полуостров, АРМЕНИЮ — к АРАЛУ. Да и старинные названия отдельных русских городов выдают присутствие АРА: АРЗАМАС, АРМАВИР, САРАНСК, САРАТОВ, ЧЕБОКСАРЫ — «ЧЕЙ БОК С АРА».

Но эти нити тянутся намного дальше!

Здесь очень важно отметить, что воины, идя в атаку, выкрикивают имя того племени, того народа, к которому некогда сами принадлежали. СРАВНЕНИЕ ВОЗГЛАСА «УРА», ЗВУЧАЩЕГО НА РАЗНЫХ ЯЗЫКАХ, МОЖЕТ ВСКРЫТЬ ПЛЕМЕННЫЕ СВЯЗИ, О КОТОРЫХ МЫ ДАЖЕ НЕ ПОДОЗРЕВАЕМ!

...ВОТ УЖЕ МНОГО СТОЛЕТИЙ ИДУТ ОНИ РЯДОМ С НАМИ, ОДИН В НАКИДКЕ ИЗ ПЕСТРЫХ ЛОСКУТКОВ, С РАЗВЕСИСТЫМИ РУКАВАМИ, НАПОДОБИЕ ПТИЧЬИХ КРЫЛЬЕВ, ДРУГОЙ — В БЕЛОМ НАРЯДЕ, ГУСТО НАМАЛЕВАННЫЙ БЕЛИЛАМИ. КАЖДЫЙ ИТАЛЬЯНЕЦ ЗНАЕТ ИХ «В ЛИЦО», НО КТО ЗНАЕТ О ТОМ, ЧТО СКРЫВАЮТ ИХ ИМЕНА: «АРЛЕКИН», «ПЬЕРО»? АРЛЕ КИНЕ ПЕРО.

ОРЛИНЫЕ ПЕРЬЯ, БРОШЕННЫЕ КОГДА-ТО, ЕЩЕ И ПОНЫНЕ РЕЮТ НАД РАЗВАЛИНАМИ «БАВИЛОНСКОЙ БАШНИ».

Нам было дано «БОЛЬШОЕ СЛОВО». Его разбили, и мы суеتمدимся в обломках — «морские свинки» глобального трагикомического эксперимента, но — оставайся наш язык единым, не будь он преднамеренно раздроблен — на нашем месте сегодня могли быть сами экспериментаторы.

Это было первым звеном длинной цепи. Куда она ведет?

Об этом — моя книга.



ОБРЯД ЦЕНТРА СЛАВЯНСКИХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ «ТРИЗНА»

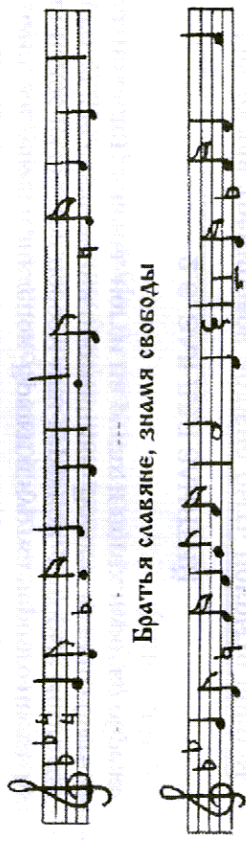
2.1. ЗАПОВЕДИ БОЙЦА СЛАВЯНСКИХ ЕДИНОБОРСТВ

1. В каком народе живешь, того и обычая держись.
2. Своих друзей наживай, а отцовских не утрачивай.
3. Тяжело в ученье — легко в бою.
4. Чего в другом не любишь, того и сам не делай.
5. Взялся за гуж, не говори, что не дюж.
6. Учись доброму, так худое на ум не пойдет.
7. Если не я, то кто же.
8. Бесчестье тяжелее смерти.
9. Счастлив тот, кто вина не пьет.
10. Много есть — не велика честь.
11. Не жалей живота за други своя.
12. Языком не торопись, а делом не ленись.
13. Смелость — сила воевода.
14. Воюй не числом, но умением.
15. Будь приветлив, да не будь изветлив.
16. Не будет добра, коли меж своими вражда.

2.2. КЛЯТВА

Мы, бессмертные духом, дети Даждьбога,
внуки Сварога, клянемся!
Горячо любить землю русскую, не жалеть
живота своего во имя рода славянского,
строго соблюдать заповеди Центра,
воспитывать в себе дух воина-защитника Родины.

2.3. БРАТЯ СЛАВЯНЕ (ГИМН ЦЕНТРА СЛАВЯНСКИХ ЕДИНОБОРСТВ)



Братя славяне, знамя свободы

Пусть разовьется над вами. Жив дух славянский,



Славы преданья не сокрушились веками!

Вечная память славным героям,

Павшим в борьбе за славянство!

Труд их и подвиг, вера, преданья

Пусть укрепят наше братство!

Стойте же смело, не устрасаясь

Зависти, злобы, коварства!

Буря промчится — вновь засияет

Яркое солнце славянства!

Все в единении духа и силы,

В братской любви и смиреньи

Выйдем на подвиг, на совершенье

Боли святой провиденья!

2.4. КАК ЗАНИМАТЬСЯ «ТРИЗНОЙ»

Сначала надо пройти медицинский осмотр и получить разрешение участкового врача на занятия единоборствами. Затем зафиксировать все свои исходные данные (рост, вес, силу кисти, плечевого пояса и т. д.) для того, чтобы сравнивать их с теми результатами, которые будут в результате занятий.

Все движения надо разучивать с небольшой скоростью и силой. По мере становления навыка, следует увеличивать скорость движений, силу и доводить их до автоматизма, достигая изящества и красоты выполнения.

Необходимо сделать занятия повседневной привычкой.

2.5. ОДЕЖДА ТРИЗНИКА

Одежда должна быть легкой и свободной, не должно быть пуговиц, застежек и заклепок. Брюки и куртка черного цвета. Куртка подпоясывается поясом или веревкой, которые могут пригодиться для связывания противника. Волосы должны быть аккуратно подстрижены, ногти на руках и ногах коротко обрезаны.

2.6. ЗАЛ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Место для тренировок должно быть покрыто ковром, пол должен быть не скользким. Тренировочный зал надо чистить как святыню. Здесь происходит развитие личности. Войдя в зал, надо забыть все повседневные заботы и сосредоточить свое внимание только на выполняемом упражнении. Не надо громко разговаривать и отвлекаться от тренировок. В зале должна быть атмосфера спокойствия и трудолюбия. Надо сосредоточиться на совершенствовании навыков и психологической стойкости. В зале надо поддерживать чистоту и порядок.

2.7. НАСТАВНИК

Помните, что он обучает вас военному искусству, исправляет ваши недостатки, указывает дорогу к совершенству.

Поддерживайте с ним отношения не только на тренировках, но и в жизни. Помните: хороший наставник обогатит ваши знания. Успехи, которых вы достигнете, зависят от него, не относитесь к этому легкомысленно. Наставник не должен знать все и мочь все, достаточно, чтобы он понимал и мог научить, как надо делать.

2.8. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

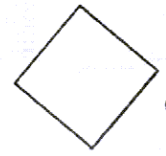
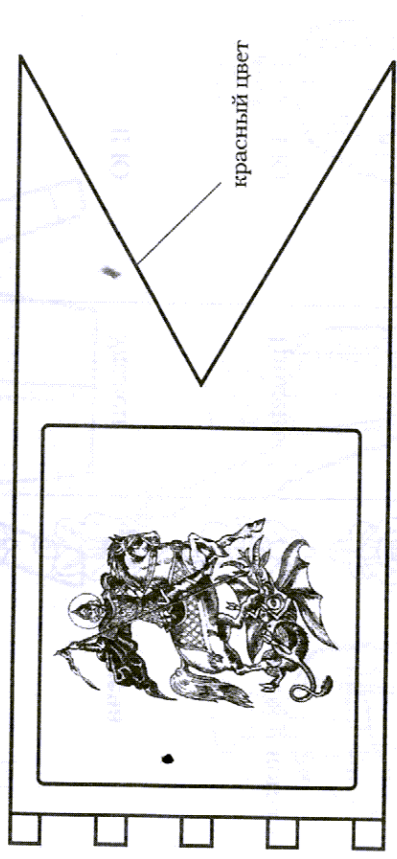
Тренировка — это священный обряд общения с богом Перуном и перевоплощения русича в воина-защитника Отечества.

На тренировках надо соблюдать строгую дисциплину и вежливость по отношению к соратникам и наставнику. Покидать зал можно только с разрешения наставника. Опоздав на занятия, нужно попросить извинения. Недопустимо во время объяснения, чтобы кто-то подавал голос без разрешения. Любая критика запрещается. Работать нужно в полной тишине, должен быть только звук движений и дыхания. Без такой дисциплины невозможна серьезная работа.

2.9. СИМВОЛИКА ДРУЖИНЫ РОССИЙСКОГО ЦЕНТРА СЛАВЯНСКИХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ «ТРИЗНА»

Построение дружины РЦСБИ «Тризна» аналогично построению пионерской (скаутской) дружины, но без ограничений по возрасту, со своей символикой, атрибутикой и званиями.

Знамя дружины РЦСБИ «Тризна» (Перун побеждает темные силы) (60, с. 483).



Знак Земли



Знак распространения благ на 4 стороны



Знак Перуна



Знак Солнца и огня



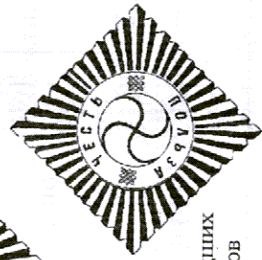
Знак Дажьбога



Знак мл. командиров



Знак среднего офицерского состава



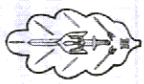
Знак младших офицеров



Знак старшего офицерского состава

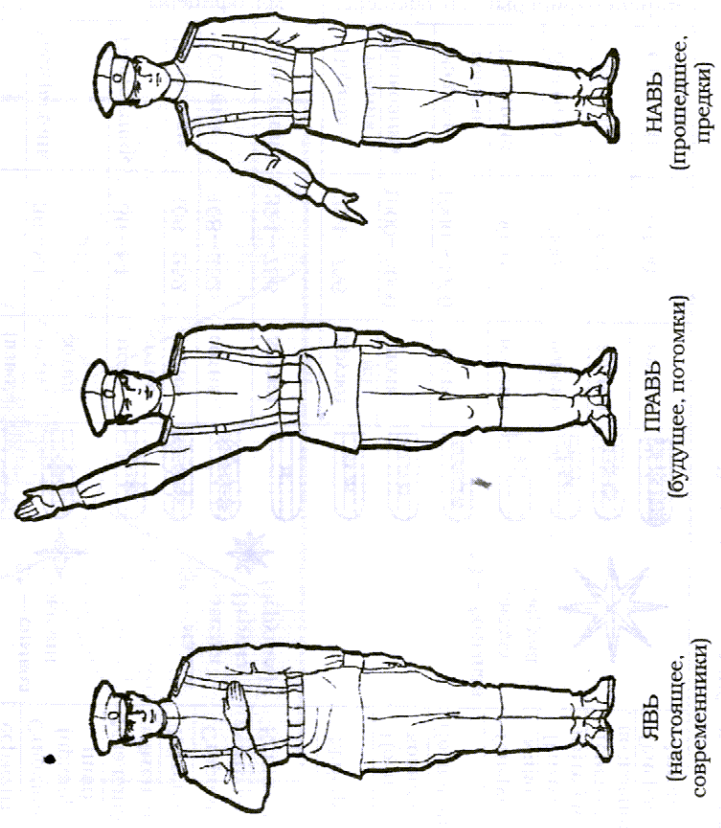
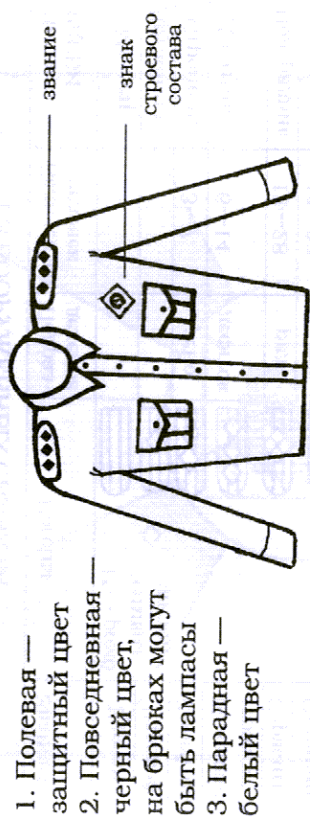


Таблица 3

Разряды Всесоюзной спортивной классификации	Разряды РЦСБ	Обозначение
Ш Ю	Мечник	
П Ю	Удалец	
І Ю	Гридень	
ІІІ	Рядович	
ІІ	Воин (вой)	
І	Ратник	
КМС	Сокол	
МС	Витязь	



СТРОВАЯ ФОРМА



Коллективное приветствие



Индивидуальное приветствие

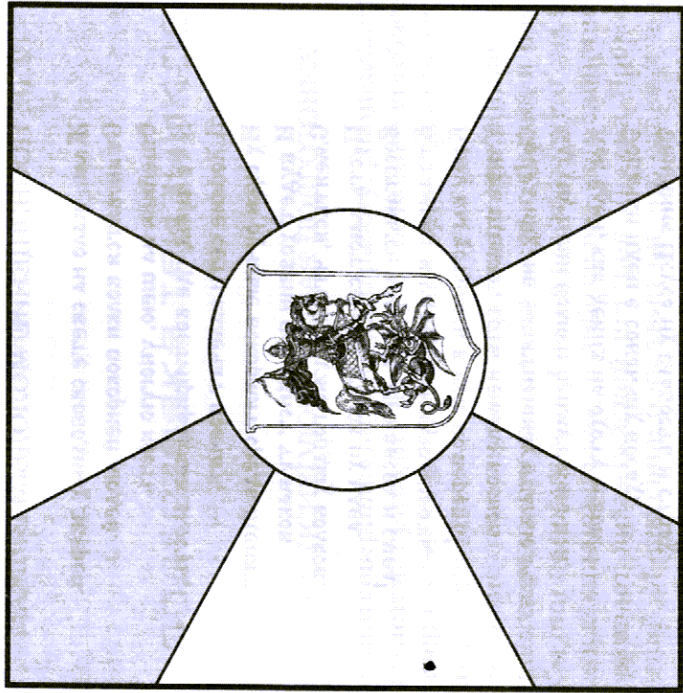


РУССКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ

СООТНОШЕНИЕ ЗВАНИЙ В ДРУЖИНЕ РЦСБИ «ТРИЗНА» И В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РА



ОБРЯД ЦЕНТРА



Звание РЦСБИ	Количество человек	Подразделение	Погоны	Звание СА
Младец			1* — ромб символ жизни	Курсант
Дружинник			◇	Рядовой
Стройник	3—7	звено	◇	Ефрейтор
Десятник	6—14	десяток	◇	Младший сержант
Полурядник	12—28	ряд	◇	Сержант
Урядник	12—28	ряд (взвод)	◇	Старший сержант
Надурядник	36—84	полу-сотня	2* — символ жизни	Старшина (прапорщик)
Полусотник	36—84	полу-сотня	◇	Младший лейтенант
Подсотник	108—252	сотня	◇	Лейтенант
Сотник	108—252	сотня	◇	Старший лейтенант
Надсотник	324—756	дружина	3* — малая звезда Перуна (перуник)	Капитан
Подполковник	324—756	дружина	◇	Майор
Полковник	1000—3000	полк	◇	Подполковник
Надполковник	1000—3000	полк	◇	Полковник
Тысяцкий	3000	войско	*3 — большая звезда Перуна	Генерал-майор
Восвода	3000	войско	◇	Генерал-лейтенант
Князь	10 000	армия	◇	Генерал-полковник
Светлый Князь	10 000	армия	◇	Генерал Армии

красный цвет

Погон для всех званий одного цвета и размера, черный, по середине красная лента в 1/2 ширины погона (лента Перуна) можно без красной полосы

◇ — черный цвет

1* — 60 с. 296 ст., 2* — 62 с. 67 ст., 3* — 61 с. 210 ст.

2.10. ПОСВЯЩЕНИЕ МОЛОДЫМ ВОЛКАМ

Жаль, мало на свете свободных зверей.
 Становятся волки покорней людей.
 Ошейник на шею, узкую кость
 В те зыбь, где воет природная злость.
 А ловкие сети калечат волчат,
 Их сукки ручные вскормят средь щенят.
 И будет хозяин под сенст туммаков
 Сметаться, что нет уже гордых волков.
 Пусть лают собаки, таков их удел.
 Восстаньте волками, кто весел и смел!
 Кто верит в удачу и лютую смерть,
 Кому вы хотелось в бою помереть!
 Учите щенят, есть немало волков
 Среди них, не запятанных сталью оков.
 Вдохнут они волю и примут ваш вой,
 Как канч, как девиз на охоту и бой!
 Собачьи идеи в собачьих богах.
 Ошейник Исуса их слабость и страх.
 Но вольные звери не знают преград,
 Поймут волкодава тупой маскарад!
 Поймут и оскалят книжалы-клыки,
 Пощады не будет вам, горе-стрелки!
 Ведь вольные ветры в их воют лесах.
 И символ для волка — свобода, не страх!

А. В. Симонов,
1991

ГЛАВА 3

ПОДГОТОВКА ТРИЗНИКОВ

3.1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тризнник совершает внутреннюю работу: размышляет, сосредотчивается, приводит психику в состояние углубленности. В подтверждение этого тезиса можно привести отрывок из статьи Игоря Лебедева:

«В отличие от античного мира наши предки-язычники не признавали рока, предопределенности событий и поступков. «Судьбы они не знают и вообще не признают, что она по отношению к людям имеет какую-либо силу», — это свойство славян подчеркивает византийский историк VI века Прокопий Кесарийский. И еще свидетельствует он, что славяне и анты не управляются одним человеком, и поэтому у них счастливые и несчастные дела решаются сообща» (84, с. 16).

Совесть — вот чем руководствовались в своих поступках древние руссы. Совесть — это чувство и сознание моральной ответственности за свое поведение и поступки перед самим собой, перед окружающими людьми, перед предками и потомками, это нравственные принципы, взгляды, убеждения.

Древний русич ощущал себя средним звеном цепи, уходящей и в прошлое, и в будущее. Позади него во времени — нация, то есть предки, благодаря которым он есть. Человек в ответе перед ними, их связывает одна кровь, один язык. Он в ответе и перед теми, вместе с кем творит историю своего языка. И, конечно, он в ответе перед теми, в кого перелывается его кровь. Троном одно звено цепи — заматаются звенья по обеим сторонам. А раз понятие рока отсутствует, значит, ты — главное действующее лицо истории. Именно от тебя, а не от чего-то или кого-то другого зависит, будет ли звено в цепи ладным и крепким или станет гнилым. Каждое звено испытывает обратную связь, поэтому нации могут помочь укреплить дух, с ними нужно советоваться, то есть они играют важнейшую роль в самой природе совести.



Совесть порождала справедливость, а для нее необходимы мужество и сила. В таком медитативном (сосредоточенном) состоянии русич вступал в поединки либо плечом к плечу с соплеменниками в битву с теми, кто посягал на русскую землю.

Через совесть шло познание мира, через вести со всех концов земли — одного языка, вести, которые подсказывали навыки. Чтобы их услышать, надо было размышлять, сосредоточиваясь, созерцать.

С приходом на Русь христианства понятие «совесть» начинает утрачивать одну из своих составляющих — «навыки», ответственность перед предками. Христианство всячески преследовало славянские обычаи язычества, а так как письменность находилась в руках христиан, то очень мало информации о «Тризне» дошло до наших дней.

Нам предстоит много работать, чтобы вернуть прежние традиции в нашу жизнь. Так как христианство не сразу смогло уничтожить языческие обряды и обычаи, многие из них трансформировались и дошли до наших дней. Да и не все церковники отрицали ответственность перед предками. Например, воины-монахи Александр Пересвет и Родион Ослябя перед Куликовской битвой наставлялись и укреплялись духом Сергием Радонежским. Благодаря такому сочетанию сосредоточенности и физической подготовки, герои потрясли врагов своим воинским искусством, сражаясь под стать Демьяну Куденевичу (44, сс. 46—47).

Древняя психофизическая система «Тризна», почти забытая в наше время, должна возрождаться и стать основой в подготовке патриотов к службе в армии и к плодотворному труду.

Главным элементом психологического настроя на поединок является вхождение в образ воина, витязя, бойца или бога Перуна. Вхождение в образ необходимо для того, чтобы перейти от обычного мышления (мышление словами) к невербальному (мышление образами). Как говорили в старину: «Поднять дух воина». Это повышает боевую реакцию, позволяет блокировать удары с интервалом в 1/4 секунды, что невозможно в обычных условиях.

Для концентрации энергии необходимо сосредоточиться на выбранном образе, отключившись от окружающей действительности, повторяя мысленно формулировки психотренинга и пытаясь воссоздать в сознании картину образа. Чем ярче будет картина, тем большим будет физиологический сдвиг в



организме, тем более адекватной будет реакция на боевую ситуацию.

Каждый воин применяет свои формулы и свои образы психологической настройки, хотя можно применять и общие формулы.

Примерный текст психологической настройки:

«Перун! Бессмертные духом вой твой пришли свершить священный обряд. Укрепи дух наш, наполни мышцы силой, проясни разум, обостри чувства, чтобы мы стали подобны тебе, одолели врагов наших, возродили славу славянства!

Огонь небесный, Ярило, превращается в силу, энергию, движение. Мы могучи, как дуб, крепки, как камень, как ветер, быстры, как молния, пластичны, как вода, нам все по плечу! Мы бьем, как молния, исчезаем, как ветер, наши кулаки тверды, как камень. Мы дети Солнца!»

3. 2. АУТОГЕННАЯ ПОДГОТОВКА

«Тризна» — это древний славянский обряд общения с богом Перуном, а так как Перун являлся покровителем воинов, то этот обряд способствовал подготовке воина к бою и психологически, и физически.

Воин, а в настоящее время спортсмен-«тризник», совершает перед поединком внутреннюю работу: размышляет, сосредоточивается, приводит психику в состояние утробленности.

Из психологии, физиологии и жизненного опыта известно, что каждый человек обладает огромным запасом потенциальных сил. Однако эта скрытая энергия не проявляется в обычных условиях. Необходим не только возникающий в условиях состязания эмоциональный подъем, намного усиливающий работоспособность центральной нервной системы, но и концентрация эмоциональной деятельности психики. Сильные эмоции, вызванные острыми ситуациями (опасность, гнев, ярость), могут заставить человека творить чудеса, придают ему дополнительные силы, делают его более ловким, быстрым, выносливым. Задумайтесь над этим явлением. Оно означает, что, выходя на бой в соревнованиях, вы располагаете значительно большими возможностями для победы, нежели привыкли думать. («Путь к успеху». Н. Г. Озолин. Издательство «Физкультура и спорт». — Москва, 1985.)

Много примеров тому дает история. В 6745 (1237) г. произошел поистине фантастический случай: воевода Евпатий Ко-



ловрат вместе со своим другом, встав спина к спине, уничтожили несколько сот отборных телохранителей монгольского хана. Лучшие воины Батыея ничего не могли сделать с русскими витязями. С русской удалью смогла справиться только механическая сила стенобитных машин, при помощи которых богатырей закидали камнями (82, с. 7). «Надежность на себя — основание храбрости», — справедливо говорил русский полководец А. В. Суворов. Уверенность в своих силах позволит вам овладеть новыми тренировочными нагрузками и побеждать соперника в бою. Вера в свои силы поможет вам быть психологически устойчивым в предсоревновательные часы и в ходе поединка. Это очень важно, так как нервные бури в бою, а главное перед боем — страшное оружие в руках соперника. Высокое чувство ответственности перед коллективом, от которого вы выступаете в соревнованиях, не должно вызывать у вас задолго до боя сильного нервного возбуждения, расхождения психологической энергии. Только трезвый расчет и хладнокровие помогут вам провести последние дни и часы перед боем без лишнего волнений. Но не позволяйте также своей уверенности перерасти в самоуверенность, в пренебрежительное отношение к сопернику. Это приводит к тому, что спортсмены высокого класса неожиданно проигрывают тем, кто намного слабее их.

Наука управлять собой во все времена интересовала людей. Сегодняшняя стремительная жизнь добавила топлива в поглощающую все и вся печь познания. Нас сжигают стрессы. Особенно мучают эмоциональные взрывы спортсменов. Взлеты и падения, надежды и обиды, мозговые атаки и чувство безысходности, постоянно накладывающиеся на сверхнагрузки, физические и духовные. Ведь не только огромную радость несет спорт. Где защита от стрел переживаний?

Ответ дали еще древние — самообладание. В наше время люди, кажется, научились тому, как это качество воспитать. (Журнал «Юнг», № 3, 1990. В. Николаев. «Вам подвластно могущество тайны, или Как уберечься от стрессов».) Одним из эффективных приемов регуляции эмоционального состояния спортсмена является аутогенная тренировка. Она представляет собой набор упражнений. Это самовнушение, методика психологического, психофизиологического и психотерапевтического воздействия человека на самого себя с целью благоприятного влияния на свое настроение, чувства, намерения, волю. Ключевым в аутогенной тренировке является умение

достигнуть состояния аутогенного погружения (своего рода полудремы), в котором образные, эмоционально окрашенные положительные представления оказывают влияние на вегетативную нервную систему, не управляемую сознательной волей человека.

Приступая к занятиям, нужно думать только об успехе, представлять только победу. Вы приняли решение овладеть аутогенной тренировкой, и в вашей психике нет места для сомнений. Доверяйте своим силам. Пусть вашим девизом будет: «Успех приносит успех». Только победа принесит победу. Рано или поздно каждому дается то, что он пожелал.

Напряженный, скованный человек должен двигаться и вести себя так, как будто он совершенно свободен, спокоен и расторможен, потому что внешнее поведение отражается на внутреннем душевном состоянии.

Серьезную игру в подражание идеальному образу следует продолжать до тех пор, пока этот образ не станет вашей второй натурой. Твердая вера в успех в сочетании с формулами самовнушения может творить чудеса.

Время занятий

Желательно выполнять упражнения не реже одного раза в день, утром, если сможете, — на заре, с восходом солнца, так как различные магнитные явления в это время не так сильно влияют на мозг, что позволяет лучше концентрировать сознание. Прежде чем приступить к упражнениям, надо правильно скорректировать тело в пространстве. Голова должна «смотреть» на север, ноги — на юг. Требование правильной ориентации в пространстве связано с необходимостью согласования электромагнитных полей. Направления движения электромагнитных волн земной коры и человека должны совпадать. Во время занятий необходимо следить за тем, чтобы не уснуть, так как сон качественно ниже состояния релаксации (полудремы).

Йоги утверждают, что нахождение в состоянии релаксации в течение 8—10 минут эквивалентно трем часам сна. Если во время утренних аутогенных тренировок вы засыпаете, то необходимо включить в занятие формулу самовнушения: «Занимаясь, я остаюсь свободным и свежим».

Эффект находится в прямой зависимости от регулярности занятий и точности выполнения заданий. В начале курса ауто-

генных тренировок каждое упражнение занимает около минуты, в конце курса — до четырех-пяти минут. Упражнения аутогенной тренировки можно проводить трижды в день. Их следует делать в расслабленной позе, можно лежа, можно сидя, в позе кучера на дрожках. Аутогенное погружение-релаксация делится на пять фаз.

1 фаза: настроечно-подготовительная

Надо лечь на пол, на свернутое одеяло (головой на север), руки вдоль туловища ладонями вверх, пальцы полусогнуты, носки ног разведены, голова повернута чуть-чуть в сторону. Рот слегка приоткрыт, язык прижат к верхнему ряду зубов. Расслабьтесь, попытайтесь ни о чем не думать, дыхание ровное, ритмичное, спокойное, неглубокое. Важно только, выбрав одну позу, не менять ее во время всего начального курса.

2 фаза: достижение полного мышечного расслабления

Психологический смысл расслабления следующий: сбавленная смена напряжений и расслаблений является решающим фактором, определяющим самочувствие, так как после больших физических и психологических нагрузок для восстановления организма нужна разгрузка. Для того, чтобы почувствовать состояние расслабления мышц, можно залить ванну водой с температурой не менее 37 °C и, полностью в нее погрузившись, вынуть пробку. Когда вода почти полностью вытечет, в теле появится ощущение сильной тяжести. Надо запомнить это ощущение. Именно оно и должно возникнуть во время второй фазы. Сосредоточьтесь на определенных точках тела. Сначала мысль останавливается на кончиках пальцев ног, затем скользит вверх, сосредоточиваясь на икрах, бедрах, половых органах, пушке, подбородке, губах, кончике носа, точке между бровями, середине лба и, наконец, погружаясь внутрь мозга. Затем все повторяется в обратном порядке. Сосредоточение должно быть увязано с дыхательными движениями. На выдохе мысль движется снизу вверх. На вдохе — сверху вниз.

Первое занятие начинается с упражнений на расслабление скелетных мышц конечностей и тела. Следующую формулу надо представить себе со всей наглядностью: «Мои руки расслабятся и станут тяжелыми, как свинец. Они лежат, как плети, они обессилели, пропала охота двигать ими». Фор-

мулы не проговариваются вслух, а проговариваются мысленно, и в них должна отсутствовать частица «не».

Формулы самовнушения обычно повторяют три-четыре раза, затем утверждают: «Я совершенно спокоен», и снова мысленно повторяют три-четыре раза: «Мои руки тяжелые». Обычно достаточно трех серий из трех-четырех повторений формулы, разделенных вставкой: «Я совершенно спокоен». Упражнения с формулой тяжести следует проводить первые две недели. Минимум, два раза в день, пока ощущение тяжести не станет возникать рефлекторно.

Следующее упражнение — на ощущение тепла в конечностях и теле. К нему надо приступить через две недели после начала занятий, независимо от того, достигнута ли цель первого упражнения — на ощущение тяжести.

Наше первое упражнение ставило своей целью мышечное расслабление и снижение общего мышечного тонуса. Второе упражнение развивает ощущение тепла в нужной области организма или во всем теле, что является следствием расширения кровеносных сосудов. Но при этом области лба и висков должны оставаться холодными и неотжелевшими.

При выполнении упражнений на ощущение расслабления, тяжести, тепла можно пользоваться эффектом генерализации. Изменения, вызванные аутогенной тренировкой, возникают в органах, наиболее тесно связанных с психикой. Ощущение тяжести и тепла легче всего вызвать в правой руке. Однако, благодаря нервным связям между двигательными органами, состояние расслабления передается от правой руки к левой, от рук к ногам и мышцам тела, шеи, лица. Этот перенос стимулирования состояния называется законом генерализации (обобщения). Эффект генерализации лежит в основе очень важной формулы общего типа: «Я совершенно спокоен», которую во время тренировок вставляют после каждой серии изучаемых упражнений.

3 фаза: расслабление нервной системы

Цель — сделать иннервацию мышц невосприимчивой к афферентным раздражителям (т. е. к сигналам, поступающим от вегетативной системы в головной мозг и от мозга к периферической нервной системе).

Во время вдоха и задержки дыхания в расслабленном состоянии сильно сконцентрировать взгляд на кончике носа; на выдохе глаза возвращаются в нормальное положение (8—12 раз,



пока не появится ощущение, что ваше тело как бы падает в пропасть).

4 фаза: психическая релаксация

Цель четвертой фазы — достижение состояния самогипноза (при помощи самовнушения можно добиться терапевтических результатов, искоренить вредные привычки, приобрести недостающие качества).

При составлении формул надо соблюдать следующие правила: а) они должны быть утвердительными, б) не должны содержать отрицательной частицы «не».

Находясь в состоянии мышечного и нервного расслабления, надо мысленно ярко и образно представить голубое небо. Представьте белую березу с зеленой кроной. Взгляд мысленно скользит по стволу вверх, доходит до зеленой кроны, фоном которой будет небо. Теперь нужно непрерывно и как можно дольше удерживать голубое небо перед глазами (в это время мозг отключается от внешней среды). Характерным является отсутствие ощущения физического тела, состояние невесомости. Тело как бы парит в воздухе. Дыхание почти приостанавливается. Сильно падает пульс. Внешне человек напоминает труп. Отключаются почти все отделы мозга, кроме сторожевых (голубой свет расслабляет нервную систему, а красный раздражает). В это время можно вводить формулы самовнушения. Самовнушение более эффективно, чем внушение со стороны.

5 фаза: полная релаксация

Вследствие сосредоточения на образе голубого неба, которое длится не менее трех минут, вдруг в мозгу неожиданно сверкнет, как тысяча солнц, яркое-яркое голубое небо, при этом, как ни странно, мозг фиксирует место, где произошло это явление, в каком отделе. Сразу же после этого вы уже искусственно, при незначительном сосредоточении, должны вызвать это явление вторично, а в дальнейшем вы сможете его вызывать по собственному усмотрению и желанию. В эти мгновения вы будете испытывать чувство отрешенности, полного отсутствия физического тела. Мира как бы не существует. Есть только сознание и бытие. Тем не менее мозг находится под контролем сознания. Во время этой фазы все отделы коры головного мозга заторможены, и упражняющийся может заглянуть глубже в подсознание (медитация, созерцание). Терапевтические возможности этой фазы трудно переоценить — даже удается излечивать на-



рушения в головном мозге. (Журнал «Смена», № 7, 1991. В. Во-стоков. «Искусство расслабления», стр. 75—81.)

Формулы намерения содержат то, что мы хотим внушить себе во время аутогенного погружения. Формула цели должна быть краткой и иметь позитивный характер (например, «Не сдаваться» по содержанию равно утверждению «Выдержать»). Она должна соответствовать психологическому типу того, кто ее избирает. Предпочтительно, например, утверждение «Я равен нодушен к табаку!», по сравнению с «Я больше не курю!»

Люди, овладевшие аутогенным, достигают состояния бодрости и глубокой внутренней разрядки за считанные минуты аутогенного погружения. Чтобы правильно выйти из состояния аутогенного погружения, есть два способа: успокаивающий и мобилизирующий.

Успокаивающий способ

Если выход выполняется на третьей или на более высоких фазах, то ваши мышцы отключены от головного мозга.

Первое, что надо сделать, — восстановить активность связей между мышцами и мозгом. Включить органы чувств. Вы должны опутить каждую часть своего тела, почувствовать поверхность, на которой лежите, представить место, в котором находитесь, вернуть чувство времени. Словом, восстановить связи между своим телом и остальным миром.

После этого вы должны настроиться на возвращение к активной жизни, в которую вы войдете отдохнувшим, спокойным и счастливым, и сладко потянуться. Потягиваясь, следует растягивать все мышцы и сухожилия. Растягивать и скручивать позвоночник, как выжимает тряпку. От этой процедуры вы должны получить удовольствие. Попытайтесь несколько раз зевнуть, тонизируя дыхательную систему. Опустите руки в исходное положение, а затем поднимите вверх, одновременно с подъемом сделав зевок или глубокий вдох, свободно бросьте руки в исходное положение. После этого автоматически произойдет выдох, после которого вам некоторое время не будет хотеться дышать. Когда эта естественная пауза закончится, вдохните, одновременно подогнув ноги в коленях — сначала левую, потом правую. Повернитесь на правый бок, правый локоть выдвиньте вперед на уровень плеча, левую ладонь опустите на пол рядом с правым локтем. Затем встаньте на четвереньки, не отрывая головы от пола. Выполняя это движение, старайтесь не напрягать мышцы брюшного пресса. В этом



положении сделайте несколько свободных вдохов, после чего на одном из вдохов сядьте на пятки, расслабленно выпрямитесь. Откройте глаза и потянитесь; если выход начался на четвертой или пятой фазе, то положите руки на бедра ладонями вниз и спокойно посидите в этом положении 30 или 40 секунд. После чего вставайте и приступайте к своим делам. Успокаивающий способ — основной, но в экстремальных ситуациях применяется мобилизирующий способ.

Мобилизирующий способ

Мобилизирующий способ позволяет человеку мгновенно придти в состояние сверхспособностей. Так же, как и в предыдущем случае, восстановите связи головного мозга с телом и окружающим миром. Удерживая вновь обретенные ощущения своего тела и окружающего мира, представьте две сближающиеся грозные тучи. По мере их сближения растет электрическое напряжение между ними. Вы ощущаете это растущее напряжение всеми органами чувств. Вдруг это напряжение достигает предела. Раздается взрыв. Ослепительная молния! Эта молния — вы! Резко сядьте и тут же встаньте на ноги. В момент, когда вы будете садиться, поднимая корпус, сделайте выдох. Чем более сильный и яркий представления, удара молнии вам удастся достичь и чем быстрее вы встанете, тем сильнее будет мобилизирующее воздействие. Но злоупотреблять этим не следует.

Подводя итоги всему сказанному, можно составить соответствующую таблицу. К ней прилагаются некоторые комплексы аутогенного.

ТАБЛИЦА ФАЗ РЕЛАКСАЦИИ

Ступени релаксации	Релаксация-аутогиноз		Состояние сознания
1 Фаза: Настроечно-подготовительная	Поза, сосредоточение, внутренняя задача, настройка, акцент		Ясность сознания, ясность цели, самоощущение
	Мышечный путь	Дыхательный путь	Сосудистый путь
2 Фаза: Достижение полного мышечного расслабления	Сброс мышечного напряжения (общий, местный)	Дыхание свободное	Внутреннее тепло (местное, общее). Лоб и виски легкие и холодные
			Начинаю успокаиваться, расслабляюсь легко, спокойно. (Сопутствующие самовнушения)

Ступени релаксации	Релаксация-аутогиноз			Состояние сознания
	3 Фаза: Расслабление нервной системы	Тело свободно падает в пропасть, пластично (лицо в релаксации)	Дыхание приятное, легкое	Внутреннее спокойствие. (Сопутствующие самовнушения)
4 Фаза: Психическая релаксация	Отсутствие близкое ощущение тела, неведомость	Дыхание, падающее к сонному пульс	Полный глубокий покой, вход в дремоту (Сопутствующие самовнушения)	
5 Фаза: Полная релаксация	То же самое	Дыхание сонное	Дремота, забытие, аутогенный сон, реализация самовнушения под сознанием	
Выход с тонизацией нужной степени. Результат явный или скрытый, немедленный или отсроченный.				

Аутогенная тренировка для снятия эмоционального напряжения перед разминкой к бою

1. Я отдыхаю.
Освобождаюсь от всякого напряжения.
Расслабляюсь.
Чувствую себя свободно и легко.
Я спокоен.
Я спокоен.
Я спокоен.
Я освобождаюсь от скованности и напряженности.
Мне легко и приятно.
Я отдыхаю.
2. Расслаблены мышцы правой руки.
Расслаблены мышцы плеча, предплечья.
Расслаблены мышцы кисти.
Расслаблены мышцы левой руки.
Расслаблены мышцы плеча, предплечья левой руки.
Расслаблены мышцы кисти левой руки.
Обе руки расслаблены.
Мои руки тяжелые, как свинец.
Приятное тепло проходит по рукам.
Тепло пульсирует в кончиках пальцев.



Я спокоен (3 р а з а).

3. Расслаблены мышцы правой ноги.

Расслаблены мышцы бедра и голени.

Стопа лежит свободно и расслабленно.

Расслаблены мышцы левой ноги.

Расслаблены мышцы бедра и голени левой ноги.

Левая стопа лежит свободно и расслабленно.

Обе ноги расслаблены.

Мои ноги тяжелые, как свинцовые.

Тепло доходит до пальцев ног.

Тепло пульсирует в кончиках пальцев ног.

Мне приятно.

Я свободен от всякого напряжения.

Я совершенно спокоен (3 р а з а).

4. Расслаблены мышцы туловища.

Мое туловище стало тяжелым, как свинец.

Приятное тепло растекается по всему туловищу.

Я спокоен (3 р а з а).

5. Расслаблены мышцы шеи.

Моя шея стала тяжелой.

Приятное тепло растекается по моей шее.

Я совершенно спокоен.

6. Голова лежит свободно и спокойно.

Расслаблены мышцы лица.

Брови свободно разведены.

Лоб разгладился.

Веки опущены и мягко сомкнуты.

Расслаблены мышцы рта.

Чувствую прохладу на коже лба и висков.

Все лицо спокойное, без напряжений.

Я спокоен (3 р а з а).

7. Я полностью освободился от напряжений.

Чувствую себя легко и свободно.

Прохладный воздух приятно холодит мои руки, ноги, туловище, шею и лицо.

Приятная свежесть расходитя по всему организму.

Я спокоен (3 р а з а).

8. Я отдохнул.

Чувствую себя освеженным.

Чувствую легкость во всем теле.

Чувствую бодрость во всем теле.

Я открываю глаза.



Хочется встать и действовать.

Я полон сил, бодрости, энергии.

Я готов к бою.

Я встал.

После этого надо рывком встать; руки поднять и развести в стороны; сделать резкий и глубокий вдох; при вдохе задержать дыхание, затем напряженно и глубоко выдохнуть. После этого спокойно делайте разминку. Вы будете выступать красиво и достойно.

Аутогенная тренировка после боя или тяжелой тренировки

1. Мне хорошо и удобно.

Я отдыхаю.

Освобождаюсь от всякого напряжения.

Мои руки расслабляются, становятся тяжелыми и теплеют.

Мои руки расслабленные, тяжелые, обездвиженные, теплые.

Я спокоен (3 р а з а).

2. Мои ноги расслабляются, становятся тяжелыми и теплеют.

Мои ноги полностью расслабленные, тяжелые, обездвиженные, теплые.

Я спокоен (3 р а з а).

3. Мое туловище расслабляется, становится тяжелым и теплеет.

Мое туловище полностью расслабленное, тяжелое, обездвиженное, теплое.

Я спокоен (3 р а з а).

4. Моя шея расслабляется, становится тяжелой и теплеет.

Моя шея полностью расслабленная, тяжелая, обездвиженная, теплая.

Я спокоен (3 р а з а).

5. Мое лицо расслабляется, становится тяжелым и теплеет.

Лоб и виски расслабляются, но остаются легкими и холодными.

Я спокоен (3 р а з а).

6. Мое лицо полностью расслаблено, тяжелое, теплое.

Только лоб и виски остались легкими и холодными.

Я совершенно спокоен (3 р а з а).

Мои веки тяжелеют.

Глаза сильнее и сильнее закрываются.

Приятный легкий туман обволакивает мое тело.

Я весь расслабленный и успокоенный.



7. Мне хочется спать.
Я засыпаю.
Через восемь минут я проснусь.
Я засыпаю.
8. Я сплю.
Весь мой организм отдыхает.
Я сплю.
Я весь расслабленный и успокоенный.
Мне хорошо и приятно.
9. По моим рукам, ногам, телу, шее, голове пробежал холодный ветерок.
Возникает чувство легкого озноба.
Состояние, как после прохладного душа.
Мне хорошо и приятно.
Я совершенно спокоен.
10. Из всех мышц уходит чувство тяжести и расслабленности.
Мои мышцы наливаются силой и бодростью, энергией.
Мои мышцы полны силы, бодрости, энергии.
11. Я просыпаюсь.
Я просыпаюсь, я полон сил, бодрости, энергии.
Я полностью проснулся, я полон сил, бодрости, энергии.
После этого надо встать.
Руки поднять и развести в стороны.
Сделать резкий и глубокий вдох, задержать дыхание, затем напряженно и глубоко выдохнуть. После этого сделать два-три удара ногами или руками и пойти принять душ.

Вхождение в образ дерева

При помощи аутотренинга можно войти в образ единорога, хорошего рабочего на производстве и т. д. Можно даже войти в образ дерева, с чем мы вас и познакомим сейчас.

Я иду по лесу. Слышу пение птиц. Вижу зеленую траву. Вижу мощные деревья. Среди деревьев выбираю самое мощное. Подхожу к нему и осматриваю его. Ощущаю его. Чувствую грубость коры, потеки смолы. Поднимаю взгляд вверх. Мощные ветви покачиваются от ветра, сквозь них вижу светлое синее небо, птиц, парящих в небе.

Я опускаю свой взгляд вниз. Вижу, как мощные корни впадают в землю. Я замечаю среди корней свою ногу. Меня втягивает в это дерево. Я полностью вошел в это дерево.

Я осматриваю себя сверху вниз. Вижу, как я обрастаю корой. Из головы у меня вырастают мощные ветви.

Я превратился в это дерево. Я — мощное дерево, способное выдерживать любой груз, любую тяжесть.

Чтобы выйти из этого состояния, нужно внушить себе все в обратном порядке. Вернуть ощущение своего тела, вспомнить, где вы находитесь и что вас окружает.

Первый раз это занятие следует проводить в лесу, для того, чтобы память зафиксировала все необходимые детали. Последующие занятия можно проводить в помещении, воссоздавая в памяти ощущения, полученные в лесу.

На третьем занятии можно провести такой эксперимент: лечь головой и лопатками на один табурет, ягодицами на другой, пятками на третий; войдя в образ дерева, с помощью другого человека избавиться от табурета под ягодицами. При этом мышцы живота должны оставаться мягкими. Любой человек может сесть вам на живот: вы останетесь в прежнем положении и будете способны выдержать любой груз, любую тяжесть.

3.3. ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занятия психофизической подготовкой увеличивают психологическую устойчивость в боевой ситуации, ускоряют боевую реакцию, повышают пробивную силу удара, позволяют максимально концентрировать внимание.

В систему психофизической подготовки входят:

1. Дыхательная гимнастика.
2. Упражнения с партнером.
3. Упражнения с элементами природы (земля, огонь, вода).

Комплекс дыхательных упражнений в «Гризне» строится в соответствии с правилом «вращения креста в круге». Из глубины истории дошел до нас знак, в котором зашифрованы схемы движений.

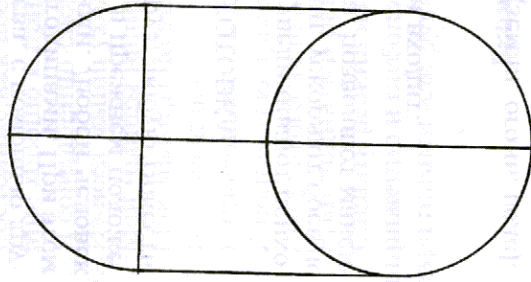
Сначала выполняется комплекс дыхательных упражнений, а затем, без отдыха, комплекс упражнений с партнером. С особым вниманием следует выполнять дыхательную гимнастику, во время которой (за счет насыщения крови кислородом и при помощи концентрации внимания) создается особое состояние психики, когда возможен переход мышления от обычного (мышление словами) к невербальному (мышление образами).



Невербальное мышление по скорости обработки информации в несколько раз превосходит обычное, что повышает боевую реакцию (интервал между действием соперника и ответом на него) и позволяет блокировать удары, наносимые с интервалом в 1 секунды, что в обычных условиях невозможно. Несомненно также и общеоздоровительное значение комплекса дыхательных упражнений.

Первое упражнение

Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища ладонями внутрь. Кулаки полусжаты. Поднимаем руки до уровня груди, а затем над головой, перекрещивая на уровне запястий. В это время производится вдох через нос. Живот поджимается. Ноги ставятся вместе (Рис. 1). Затем руки по кругу опускаются вниз. Это сопровождается выдохом через рот. Живот «выпячивается». Далее руки перекрещиваются на уровне груди. Вдох носом, живот поджат. Руки резко разводятся на уровне плеч.



Во время дыхания необходимо мысленно следить за струей воздуха, как бы вести ее из груди вниз, в живот, и обратно. Затем подключить цветовые ассоциации: внутрь воздух идет чистый, светлый, назад — темный, постепенно очищаясь.

Упражнение выполнять не менее 10 раз.

Второе упражнение

Ноги на ширине плеч. Руки вдоль туловища. Поднимаем слегка согнутые в локтях руки вперед до уровня плеч. Вдох через нос, живот поджат. Руки скрещиваем на уровне груди, кулаки сжать. Выдох через нос. Живот «выпячен». Затем разводим руки в стороны (Рис. 2). Вдох производится через рот и имеет характер зевка. Затем руки опускаются через стороны вниз и перекрещиваются (у запястий) ниже пупка. Выдох через рот. Живот поджат.

Упражнение выполнять не менее 10 раз.

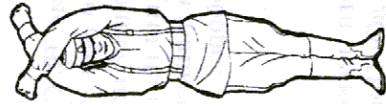


Рис. 1

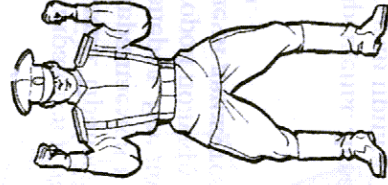


Рис. 2

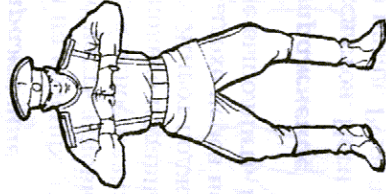


Рис. 3

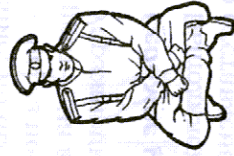


Рис. 4

Третье упражнение

Руки перекрещены в запястьях ниже пупка. Ноги на ширине плеч. Руки поднимаем вверх до уровня грудных мышц (Рис. 3). Вдох через нос. Живот поджат. Затем руки вытягиваем ладонями вперед. Выдох. Живот «выпячен». Туловище как бы движется вслед за руками. Внимание концентрируется в точке ниже пупка.

Упражнение выполнять не менее 10 раз.

Четвертое упражнение

Выполняется сидя со скрещенными ногами (Рис. 4). Колеса — телесные движения туловища. Вперед — выдох ртом. Назад — вдох носом. Упражнение выполнять не менее 10 раз до ощущения полного покоя.

Пятое упражнение

Становимся на колени левой ноги, правая выставлена вперед. Правая рука лежит на колене (Рис. 5). Выводим колено правой ноги наружу. Поворачиваем туловище вправо и левой рукой тянемся к стопе впереди стоящей ноги, одновременно несколько проседая. Выдох через нос. Правая сторона живота сжимается. Выводим колено влево. Вдох через нос. Струя чистого воздуха движется по брюшине справа вниз, затем влево.

Упражнение выполнять 10 раз вправо, затем поменять ноги. В этом случае струя воздуха на входе движется слева вверх.



Шестое упражнение

Проводится на коленях. Руки упираются в пол (Рис. 6). Сместаем верхнюю часть туловища влево. Правое плечо при этом уходит вперед, а левое назад. Возвращаемся в исходное положение, но несколько подавшись вперед. Все движения на вдохе — через нос. Живот поджат. Второй полукруг при движении вправо — на выдохе через нос. Плечи движутся наоборот. Упражнение выполнить 10 раз.

Седьмое упражнение

Выполняется стоя. Ноги перекрещены. Левая нога несколько отставлена назад. Руки запястьями прижаты ко лбу. Проводим колебательные движения туловища по часовой стрелке. В первой половине движения — вдох. Живот поджат. Во второй — выдох. Живот «выпачен» (Рис. 7). Упражнение выполнять до ощущения отрешенности от окружающего.

Сразу же после выполнения комплекса дыхательных упражнений переходим к упражнениям с партнером. Уровень технической подготовки партнера значения не имеет.

Первое упражнение

Для выполнения первого упражнения партнеры становятся в одностороннюю стойку лицом друг к другу. Тяжесть тела распределена на обе ноги. Левая рука расположена на уровне пояса. Кулак полусжат. Правая рука слегка отведена назад. Это передняя стойка (Рис. 8). Партнер подтягивает сзади стоящую



Рис. 5

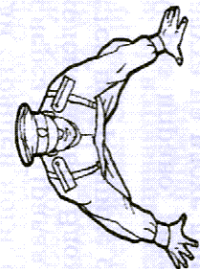


Рис. 6

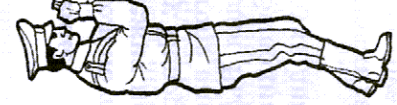


Рис. 7

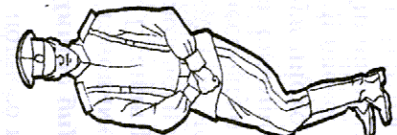


Рис. 8

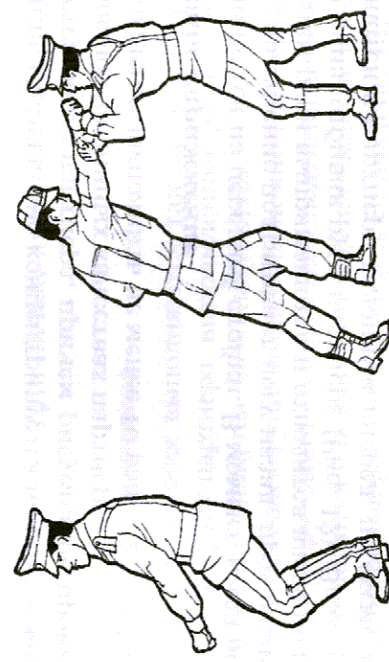


Рис. 9

Рис. 10

ногу, готовясь сделать шаг вперед. Выполняющий упражнение подтягивает выставленную вперед ногу, готовясь сделать шаг назад. Руки разворачиваются (как будто держат мяч) (Рис. 9). Отступающий становится в заднюю стойку, перенося тяжесть тела на отставленную назад левую ногу. Партнер становится в переднюю стойку и наносит замедленно удар кулаком. Выполняющий упражнение поднимает руки вперед вверх, подбирая руку, наносящую удар, перекрещенными кулаками (Рис. 10). Затем руки через стороны опускаются вниз, после этого переkreщаются на уровне груди и резко разводятся вниз в стороны с выдохом. Вес тела переносится напереди стоящую ногу (переход в переднюю стойку). Схема дыхания — как в первом дыхательном упражнении. Движения плавные. Дыхание ровное.

Закончив упражнение, партнеры делают, соответственно, шаг вперед и назад. Выполняющий упражнение наносит прямой удар. Выдох. Партнер блокирует удар любым способом.

Упражнение выполняется не менее 10 раз.

Второе упражнение

Начинается из передней стойки. Первые движения — как в предыдущем упражнении. Затем отступающий соединяет руки перед грудью. Выдох. Нога отводится назад, а руки разводятся в стороны, правая рука при этом отбивает руку партнера. Вдох (Рис. 11). Теперь выполняющий упражнение переходит в заднюю стойку, одновременно опуская руки вниз и соединяя их ниже уровня пулха. Выдох. Очень важна здесь концентрация



внимания. Сначала оно концентрируется на себе, а затем подключается образ партнера, причем рисуется он произвольно, основываясь на личных качествах партнера. Упражнение выполнять не менее 10 раз.

Третье упражнение

Начинается из передней стойки. В момент, когда выполняющий упражнение подтягивает ногу назад, производится выдох. Затем руки выпрямляются и отводятся влево полукругом сверху вниз, отбивая руку партнера (Рис. 12). Вдох. Руки направляются к партнеру ладонями вперед, по схеме третьего дыхательного упражнения, с одновременным переходом в переднюю стойку. Выдох. При выполнении упражнения сначала внимание концентрируется на себе. Затем подключается образ партнера, но так, чтобы он присутствовал только на границе восприятия. Образ партнера должен восприниматься подсознательно, как предмет или животное. Причем он должен обязательно взаимодействовать с выполняющим упражнение. Вызвав ощущение контакта с партнером, нужно сконцентрировать внимание на центральных точках ладоней. Когда появится ощущение тепла, попробуйте измерить движения партнера через ладони. Ощущение начала движения наносщей удар руки корректируется в момент отбива ее. Выбрасывая руки ладонями вперед, почувствуйте готовность партнера к нанесению удара. Со временем, при таком угадывании, упражнение можно выполнять с закрытыми или завязанными глазами.



Рис. 11

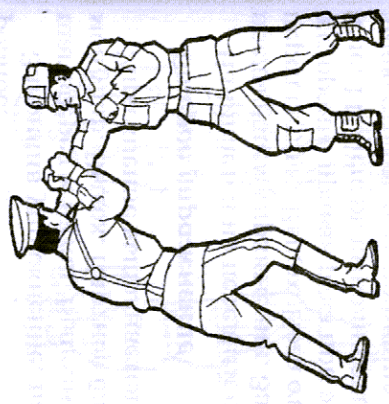


Рис. 12

ми. В этом случае команду к началу движения подает выполняющий упражнение.

Четвертое упражнение

Начальные движения выполняются так же, как в третьем. Только, отбивая руку партнера, выпрямленные руки выполняющего упражнения движутся влево полукругом снизу вверх. Движение на выдохе. Затем руки опускаются немного вниз и направляются к партнеру. Сзади стоящая нога подтягивается вперед. Вдох. Руки сгибаются в локтях и отводятся назад, а левая нога движением бедра выбрасывается вперед. Выдох (Рис. 13).

Упражнение выполняется до состояния расслабленности. Образ партнера несколько распыляется. Достигнув этого состояния, можно закрыть глаза и выполнять упражнение мысленно, представляя движения партнера.

Пятое упражнение

Партнер наносит удар на нижнем уровне. Выполняющий упражнение подтягивает вперед стоящую ногу, а руки подносит к мечевидному отростку. Вдох. Переходит в заднюю стойку и правой рукой делает отбив ноги в сторону (Рис. 14). Выдох и сразу глубокий вдох. Правая нога отрывается от пола, колено заводится внутрь, и далее, на выдохе, делается выброс ноги в сторону партнера. Все внимание концентрируется на собственных ощущениях. Образ партнера исчезает. Упражнение выполнять не менее 10 раз.

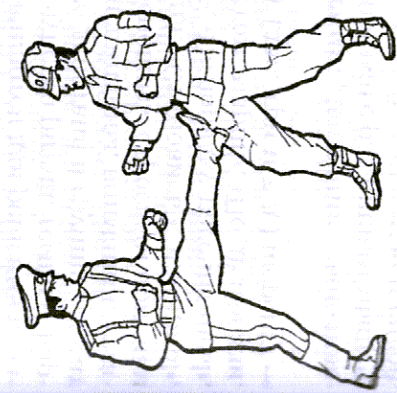


Рис. 13

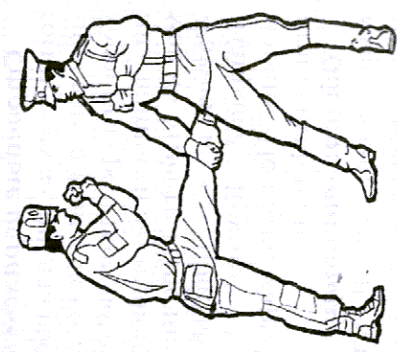


Рис. 14



В заключение нужно сказать, что длительное занятие психическими упражнениями позволяет изменить психический статус бойца. При такой психосоматической целостности, когда сознательный и подсознательный уровни находятся в единстве и взаимодействии, попадая в реальную боевую ситуацию, человек не только не испытывает растерянности, но, наоборот, действует более четко и уверенно, чем на тренировке.

3.4. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ

Физическая подготовка. Подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную (СФП). ОФП предназначена для гармонического развития двигательных качеств, оказывающих положительное влияние на спортивный результат в единоборстве, и для повышения эффективности тренировочного процесса. СФП направлена на развитие тех двигательных качеств, которые строго по форме, структуре совпадают с основным соревновательным действием, а также на совершенствование механизма энергообеспечения мышечной системы организма. Физическая подготовка в «Тризне» должна быть направлена преимущественно на развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей. Соотношение между временем, затраченным на ОФП и СФП на различных этапах тренировки, будет различно. На первом году обучения ОФП должна занимать около 70%, а СФП — около 30% общего времени, затраченного на физическую подготовку.

Строевые упражнения. Применяются для решения педагогических задач, для воспитания чувства ритма, темпа и формирования навыков коллективного действия в группе, служат хорошим средством воспитания дисциплины, внимания, организованности занимающихся. К основным строевым приемам можно отнести выполнение команд: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Отставь!», «Вольно!», «По порядку, рассчитайся!», «Направо!», «Кругом!», «Марш!», «Бегом, марш!», «По диагонали, марш!», «По кругу, марш!», «В одну (две, три и т. д.) шеренгу — становись!» и др.

Общеразвивающие упражнения. Движения, выполняемые головой, руками, туловищем, ногами с различным мышечным напряжением, с разной амплитудой, скоростью и силой, называются общеразвивающими упражнениями. Как правило,

они включаются в подготовительную часть занятия. Основная их цель — общее физическое развитие, подготовка различных систем организма (мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой и др.) к более сложным двигательным действиям. Обще-развивающие упражнения выполняются без предметов и с предметами (с гантелями, скакалками, поясами, резиновыми амортизаторами, палками и др.), на снарядах (скамейка, перекладина, гимнастическая стенка и др.), в парах с партнером, на растяжении.

Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры и эстафеты могут быть направлены на развитие общей и специальной физической подготовленности. К играм, направленным на развитие общих физических качеств, можно отнести «Шишки, желуди, орехи», «Вызов номеров», «Салки», «Команды быстрых ног» и др., т. е. такие, которые не связаны с основными соревновательными упражнениями: бросками, ударами. К подвижным играм, развивающим специальные качества, технику выполнения приемов или навыки ведения единоборства, можно отнести «Борьбу в скрестном захвате рук», «Цыганскую борьбу ногами», «Тяни в круг» и др. К специальным играм можно отнести игры в касания (кто быстрее коснется какой-либо части тела партнера), в атакующие захваты (поиск наиболее удобных и быстрых вариантов возможных захватов для успешной атаки или защиты), в дебюты (оптимальное начало атаки из различных исходных положений: спина к спине, левый бок к правому боку, партнеры лежат на спине разноименным или одноименным боком и др.).

Упражнения из других видов спорта. Упражнения из других видов спорта применяются как для развития физических качеств (быстроты, координации, выносливости), так и для психологической разрядки, отвлечения, переклечения на другой вид деятельности как вид отдыха. Виды спорта разделяются на циклические (бег, плавание, гребля, ходьба на лыжах) и ациклические (футбол, гандбол, баскетбол, регби и др.).

Специальные подводящие упражнения. Это упражнения, включающие элементы соревновательной деятельности (броски, удары), и действия, схожие с ними по форме, структуре, по требованию к физическим качествам и работе основных систем организма. Например, к специальным подводящим упражнениям при изучении техники выполнения броска через бедро будут относиться повороты на месте, повороты с одноименным приседанием и с последующим быстрым разгибани-



ем ног, кувирки через плечи, тяга резины, стоя у гимнастической стенки с подворотами и др. Такие упражнения могут делаться с использованием спортивных снарядов (гимнастических стенок, скамеек, «мостиков», перекладин, брусьев и др.).

Специальные упражнения для развития физических качеств. К ним можно отнести все упражнения из предыдущего пункта с той разницей, что они выполняются с отягощениями или с собственным весом: тяга тугой резины для развития силы, имитация подворота при броске через бедро с гантелями в руках или с тугой резиной, отработка бросков с более тяжелым партнером, а для развития скорости движения — с более легким партнером, отработка бросков с манежем или работа на специальных тренажерах (блоки, манекены, специальные приспособления, способствующие развитию физических качеств именно тех групп мышц, которые в большей степени принимают участие в выполнении изучаемого движения).

Специальные игры и эстафеты для развития физических качеств. Для развития физических качеств можно использовать и подвижные игры с применением элементов, развивающих отдельные группы мышц. Например, борьба на руках будет развивать статическую силу мышц рук, а игра «Оторви соперника от ковра» — скоростно-силовые качества мышц спины и ног. Эстафета с набрасыванием по пять бросков через две-три минуты отдыха будет развивать скоростные качества, а набрасывание более тяжелого соперника в течение 15—20 секунд будет развивать скоростно-силовые качества тех групп мышц, которые принимают участие в выполнении конкретного броска. Для развития силы удара руками или ногами можно применять утяжеленные перчатки или ботинки.

Соревновательные упражнения. Это комплекс двигательных действий (ударов, бросков), выполняемых в соответствии с правилами соревнований. Во время тренировок можно внести незначительные изменения в правила для акцентированного воздействия на какое-либо физическое качество или техническое действие. Например, для развития скоростных качеств рекомендуется укорачивать время боя, а для применения наиболее эффективного удара оценку за его выполнение в соревнованиях можно практиковать также замену соперника через одну-две минуты.



Учебно-тренировочная схватка — это регламентированное целью, временем и условиями ведение единоборства. Например, для изучения (закрепления) техники выполнения броска подсечкой можно провести учебно-тренировочную схватку со следующими условиями: за три минуты борьбы с более слабым или меньшим по весу соперником провести подсечку правой ногой.

Изучение техники выполнения ударов и бросков включает несколько этапов.

Ознакомление. Имеет несколько форм: с помощью литературы, наглядных пособий, наблюдения за соревнованиями, демонстрации технического действия тренером. Здесь необходимо получить представление о месте технического действия в классификации приемов, об особенностях выполнения (например, соперник выставляет ногу или открыл какую-либо часть головы), о требованиях к физическим качествам (например, работают преимущественно мышцы рук или ног).

Изучение приема в целом. При изучении простых по структуре технических действий обычно общепринятым считается применение целостного метода, когда прием после показа тренера начинают выполнять занимающиеся. При этом необходимо:

1. В подготовительной части занятия применять комплекс подготовительных и имитационных упражнений, схожих по структуре с техническим действием, с постепенным их усложнением и разнообразием.
2. Сосредоточить внимание на узловой фазе приема.
3. Создать облегченные условия при выполнении первых приемов (соперник стоит на одной ноге, движется в строго определенном направлении или открывает атакуемое место).
4. Оказывать непосредственную помощь при начальном выполнении приема, указывая на действия, ведущие к вероятным ошибкам.

Изучение приема по частям. Применяется при сложных технических действиях и особенно на первых годах обучения. Выделяются узловые и особенно фазы технического действия, которые выполняются каждая по отдельности. Например, тяга рук, подворот, сбрасывание соперника. Для каждой фазы выполняются несколько подводящих упражнений.

В действительности, всегда целесообразнее отрабатывать прием в целом, а по частям — только при жесткой необходимости, когда ученик не может освоить какой-либо его элемент.



Сюда следует включать и подготовительные действия (например, после сильного рывка вниз выполнить подворот и провести прием в тот момент, когда партнер начинает выпрямлять свое туловище). Не нужно увлекаться свободным набрасыванием как средством изучения приема, так как это в дальнейшем затрудняет проведение приема в соревновательных условиях. После освоения структуры броска необходимо переходить к единоборствам в облегченных условиях, с полусопротивлением партнера и с преднамеренным ограничением арсенала его защитных действий.

Упражнения школы ударной техники руками и ногами. Это упражнения для изучения техники и тактики одновременно. Обычно к ним обращаются перед началом изучения ударной техники.

Упражнения выполняются без перчаток одновременно всей группой. Занимающиеся рассредоточиваются по всему залу и работают под руководством тренера, отрабатывая, например, проведение контратаки прямым ударом правой руки в голову. Тренер имитирует удар правой в голову, на что занимающиеся выполняют защиту отходом назад, с последующим нанесением удара правой прямой в голову, с последующим шагом назад для увеличения дистанции. Необходимо строго соблюдать последовательность выполнения изучаемого тактико-технического действия, следить за четким и своевременным выполнением: удар соперника, активная защита, контратака, выход из боя через увеличение дистанции.

Бой с тенью руками и ногами. Обычно проводится в начале изучения ударной техники. В этом упражнении имитируется реальный бой с вероятным соперником. Перед занимающимся должна стоять конкретная цель: бой с соперником на дальней дистанции, бой с боксером-левой, бой с соперником, владеющим круговым ударом ногой, и т. д. Проводя бой с тенью, необходимо сохранять свою стойку; сохранять готовность к ведению единоборства независимо от величины дистанции; постоянно находиться в движении, меняя его направление; менять темп боя, используя как удобный, так и неудобный для себя; использовать атаки с ложными действиями; имитировать контрудары и решать конкретные задачи.

Упражнения для ударов руками и ногами на снарядах. Основные снаряды для изучения техники ударов — боксерский мешок, насыпная и надувная груша, лапы. Удары по мешку развивают силу, быстроту, точность и своевременность сопри-

косновения. Боксерский мешок помогает освоить технику выполнения одиночных и серийных ударов в сочетании руками и ногами по туловищу, голове и другим частям тела. В литературе можно найти ряд рекомендаций, которым необходимо следовать при работе на боксерском мешке: наносить удары на всех дистанциях; наносить удары при движении в разные стороны с поворотами туловища; наносить удары резко и отрывисто; серии ударов наносить стремительно с акцентированием последнего удара; в момент удара на силу необходимо зафиксировать кулак, затем мгновенно выйти из атаки; удары выполнять с активным выходом из атаки; скорость удара в последней фазе должна быть максимальной; не разрешаются толчки по мешку.

Насыпная груша более легкая и подвижная, поэтому при работе с ней можно совершенствовать одиночные удары, а также отрабатывать серии легких ударов, что способствует развитию точности, стремительности, умения ориентироваться в быстро меняющейся ситуации, позволяет наносить дифференцированные по силе удары и совершенствовать встречные и удары снизу руками и ногами.

Упражнения для надувной груши, преимущественно, развивают стремительность и точность, вырабатывают умение наносить удары без замаха и мгновенно расслаблять мышцы.

Упражнения на лапах. Служат, преимущественно, для изучения атаки, контратаки и постановки удара. Являются для тренера своеобразным индикатором, позволяющим определять биомеханическую структуру удара, точность и силу удара, оценивать своеобразность включения в работу различных групп мышц и частей тела, правильность постановки ног во время и после удара и др.

Условный бой руками и ногами. Способствует изучению атакующих и контратакующих действий в условиях, приближенных к реальному бою, и формирует индивидуальный стиль деятельности. Условный бой может быть одно- или двухсторонним с определенными ограничениями в выполнении атакующих и защитных действий. Развивает тактические навыки и умение реализовывать на практике теоретические познания.

Упражнения с партнером в перчатках для изучения техники. Являются наиболее эффективным средством изучения и совершенствования технических и тактических приемов. В работе необходимо учитывать следующие моменты: техника



выполняется, как в боевой схватке: строго обозначены задачи партнеров: один атакует, а другой только защищается и контратакует, сохраняя заданную дистанцию; быстрота и сила ударов — максимальные.

Вольный бой. Отличается свободой действий, небольшой психической нагрузкой, так как победа в этом бою не присуждается. Ярко выделяются индивидуальные особенности единоборца, проявляющиеся в сильных и слабых сторонах подготовленности. В вольном бою запрещены сильные удары.

Соревновательный бой руками и ногами. Проводится по правилам соревнований, с судейством, и по психическому напряжению равен силе соревнований. Запрещаются броски и борьба лежа.

Тренировочные задания для совершенствования индивидуального мастерства. Наиболее полезны в конце года, по мере накопления занимающимися опыта. Прежде чем дать задание, тренер должен выяснить степень усвоения учеником техники и тактики боя, выявить сильные и слабые стороны его подготовленности, чтобы действовать с учетом этих положений. Необходимо давать такие задания, которые будут способствовать раскрытию и закреплению положительных качеств технической и физической подготовленности, формированию своей манеры ведения боя. Интенсивность должна быть в пределах средних величин.

Защитные действия от ударов руками и ногами. При изучении защитных действий обычно один из занимающихся наносит удар, а второй выполняет защиту от этого удара. Удар наносится сначала медленно и не сильно в обусловленном направлении (рукой или ногой). Затем, по мере усвоения защиты, увеличивается его скорость и сила, варьируется направление: попеременно то справа, то слева, наконец, с двумя партнерами. Защищающийся должен своевременно и правильно реагировать на атакующие удары, применять соответствующую защиту.

Рукопашный бой. Сочетает в себе все разделы единоборства «Призна»: броски, приемы лежа, удары руками и ногами и т. д. — и включает три формы тренировок: учебную тренировку при неполном сопротивлении и благоприятных условиях (УТ); учебно-тренировочную работу в условиях неполного сопротивления соперников (УТР); тренировочную работу в условиях соревнований (ТСР); тренировки по правилам соревнований (ТР).



УТ — форма занятий, направленная на совершенствование технической и тактико-технической подготовленности в благоприятных условиях и при неполном сопротивлении партнера. Применяется для отработки техники выполнения ударов, бросков и приемов лежа, комбинаций стоя и лежа, связок «стоя-лежа» и контрприемов стоя и лежа.

УТР — форма занятий, направленная на совершенствование тактико-технической подготовленности в условиях взаимного сопротивления партнеров в учебно-тренировочных схватках по заданию тренера. Отрабатывается борьба за захват, способы тактической подготовки бросков, приемов лежа, ударов руками и ногами, умение вести бой на разных дистанциях, в различных стойках и при различных способах передвижения соперника, способы непрерывного наступления в различные моменты боя, умение вести бой на краю ковра.

ТР — форма занятий, направленная на совершенствование интегральной подготовленности в условиях контрольно-соревновательных схваток по правилам соревнований. При необходимости, заранее могут быть обговорены условия, например, выигрывать только броском или ударом ноги. Не следует увлекаться ТР на первом году обучения, эта форма рассчитана на подготовленных спортсменов. Соревновательные бои следует делить на раунды по одной — две минуты с таким же отдыхом между ними. Слабо подготовленные спортсмены не должны допускаться к этой форме занятий; в противном случае необходимо вводить ограничения: не наносить сильных ударов, удары наносить только руками или только ногами, прекращать бой при первых признаках переутомления, не ставить с сильными и с большими по весу партнерами.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ. ПРИМЕНЯЕМЫХ В ЕДИНОВОРСТВАХ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОК

Строевые упражнения. Формируют навыки коллективных, слаженных действий, способствуют организации занятия, воспитанию дисциплины, внимания, организованности группы. Чаще применяются в начале и в конце занятия. Занимающиеся должны уметь выполнять предварительные и исполнительные команды, сдавать рапорт, совершать повороты и перестраиваться на месте, в движении, менять направление



ние, скорость и темп движения, останавливаться всей группой и т. д. Строевые принадлежат к группе общеразвивающих упражнений и решают задачи общей физической подготовки (ОФП). К ним относится ходьба как один из самых жизненно необходимых навыков. Она способствует улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Применяется перед разминкой для постепенного повышения тренировочной нагрузки, а в конце занятия — для восстановления организма после нагрузки.

Основные упражнения в ходьбе:

1. Походный, или обычный, шаг.
2. Строевой шаг.
3. Ходьба на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стоп.
4. Ходьба, согнувшись, с опорой руками о колени, в полуприседе, в полном приседе.
5. Ходьба «крадучись» — умение передвигаться, затаив дыхание, и бесшумно.
6. Ходьба с высоким подниманием бедер.
7. Ходьба выпадами поочередно то одной, то другой ногой вперед.
8. Сочетание ходьбы с прыжками с ноги на ногу, на одной ноге, толчком двух, толчком двух из низкого приседа и др.

Бег — естественное физическое упражнение. Необходимо при разминке, так как способствует постепенному включению в предстоящую работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма. Является хорошим средством для развития быстроты и выносливости.

Основные упражнения бега:

1. Обычный бег.
2. Бег с высоким подниманием бедер.
3. Бег со сгибанием ног назад, вперед.
4. Бег с махом прямыми ногами вперед, назад, в стороны.
5. Бег скрестным шагом.
6. Бег с дополнительными движениями, с поворотами, остановками, спиной вперед, правым (левым) боком, с перестроениями, с прыжками через препятствия, чередование ходьбы с бегом, бег в парах с захватом за рукава, отвороты и т. д.

Акробатические упражнения. Применяются, как правило, во время разминки для развития физических качеств, ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений и т. д.

Основные акробатические упражнения, применяемые в единоборствах:

1. **Перекаты** — выполняются вращением тела с последовательным касанием опоры, не переворачиваясь через голову. Могут выполняться в группировке и прогнувшись по направлению вперед, назад, в стороны. Например, перекат по спине из положения стоя на четвереньках или перекач с одного плеча на другое, с живота на грудь и т. д. Применяются чаще в начале занятия.

2. **Кувырки** — вращательные движения тела человека с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Могут выполняться в группировке, согнувшись и прогнувшись в разные стороны, с места, в прыжке через препятствия: партнера, скамейку и др. Применяются при разминке, изучении самостраховок, развивают ловкость.

3. **Перевороты** — выполняются с промежуточной опорой при вращательном движении тела с полным переворачиванием. К ним относятся: собственно перевороты (выполняются с места и с разбега вперед и назад, с наличием фазы полета: с опорой на руки вперед или назад), перевороты колесом (последовательное касание опоры руками и ногами, вперед, назад, в стороны без фазы полета), перекидки (включают вращение тела с опорой руками и головой о ковер без фазы полета; выполняются с места, с разбега, вперед, назад, с забеганием в разные стороны).

4. **Колесо** — вращательное движение тела с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой без фазы полета.

5. **Сальто** — безопорное вращение тела в воздухе вперед, назад, в стороны с места и с разбега.

При обучении акробатическим упражнениям следует отметить следующие особенности методики:

- 1) Занимающиеся должны обладать достаточным уровнем физической подготовки.
- 2) Прежде всего необходимо развивать скорость бега и скоростно-силовые качества разгибателей ног и рук, гибкость позвоночника.
- 3) Рекомендуется применять в разминке, когда организм еще не утомлен и находится в разогретом состоянии.

Общеразвивающие упражнения без предметов для мышц рук и плечевого пояса: одновременные и поочередные движения в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах (сгибание,



разгибание, отведение, маховые движения, вращения); сгибание рук в упоре лежа и др.

Упражнения для мышц туловища. Пружинящие наклоны вперед, в стороны, круговые движения туловищем или тазом. Переходы из упора лежа в упор лежа боком. Прогиб туловища лежа на животе. Лежа на спине: сгибание туловища, махи ногами, вращение ног, круговые движения («велосипед») и др.

Упражнения для мышц ног. Из положения стоя: махи одной ногой (вперед, назад, в стороны), приседания на одной, на двух ногах с последующим прыжком вверх, в стороны, вперед, пружинящие выпады с поворотами («разножка»), поднимание на носки, прыжки на одной, на двух ногах, с одной на другую, бег на 10, 20, 30 м, челночный бег 3×10 м, 4×10 м, спрыгивание с возвышения, перепрыгивание через партнера, скамейку и др.

Упражнения с партнером для всех групп мышц. Поднять партнера захватом двумя руками за туловище при подходе спереди, сзади, сбоку. То же — за бедра. Приседание, бег, наклоны, повороты туловища с партнером на плечах. Приподнять от ковра партнера, лежащего на животе, спине. Ходьба на руках с захватом партнером ног («тачка»). Стоя спиной друг к другу, осуществить обоюдный захват локтевыми сгибами: наклоны поочередно вперед, в стороны с полусогнутыми руками, приседания. Стоя спиной друг к другу, поднять руки вверх с захватом за кисти: наклоняясь вперед, перекатить соперника через свою спину (положение спина к спине), опустить его на ноги. Жим, лежа на спине, с упором в кисти рук партнера, находящегося со стороны головы. Захватить партнера руками за шею и попытаться согнуть его вперед. Стоя лицом друг к другу, захватить пальцы рук партнера: попеременное силовое сгибание-разгибание рук. В положении сидя, один сзади положил руки на плечи другого и пытается согнуть его до касания грудью своих бедер (ноги прямые в стороны, перед собой).

Партнер в положении на четвереньках; сесть ему на плечи, ногами обхватив его туловище; сгибание-разгибание туловища до касания головой ковра. Переход из положения стоя на борцовский мост; партнер поддерживает вас за руку. Захватить друг друга за одноименные ноги и пытаться любым способом сбить соперника в положение борьбы лежа (в партер), а самому остаться в положении стоя. Стать лицом друг к другу, положить руки на плечи партнера, ноги вместе. Толкая соперника, любым способом вынудить его сделать шаг в любую сторону.



Лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки: один вытягивает полусогнутую руку в сторону ладонью вперед; второй пытается нанести удар кулаком в ладонь, а первый — своеобразно отвести ее вниз или вверх. То же выполнять второй рукой, ногами. Спиной к сопернику на расстоянии вытянутой руки: наклоняясь вперед, нанести удар ногой в ладонь вытянутой в сторону полусогнутой руки партнера. Лицом друг к другу: один кладет ладонь на тыльную часть своей второй руки, слегка вытянув руки вперед; задача второго — толчком своей ноги в ладонь партнера вынудить его сойти с места. Затем можно сначала медленно, затем быстрее и сильнее нанести удар снизу, прямой, основанием стопы, коленом. Стоя лицом друг к другу на расстоянии четырех шагов, с шагом левой ноги нанести легкий удар стопой в стопу соперника, после чего выполнить шаг назад и пытаться нанести удар правой ногой по вытянутой в сторону левой руке соперника. Упражнение выполняется одновременно. Стоя боком к сопернику, выполнить дугообразное движение стопой, скользя по коврику, выполнить ступлю соперника. Соперник при этом не дает себя коснуться стопой, прыгая вверх на месте.

Общеразвивающие упражнения с короткой и длинной скалкой. Прыжки на одной, обеих ногах, с ноги на ногу, в приседе с вращением скалки вперед, назад, на месте и с продвижением вперед, назад, в стороны.

Общеразвивающие упражнения с поясом. То же, что и со скалкой. Захватить друг друга поясом за спину и пытаться оторвать от ковра. Свернуть пояс вдвое и встать парами лицом друг к другу. Перетянуть партнера за линию захвата за концы пояса (один конец своего пояса в правой руке, а другой конец в левой руке соперника). Стать спиной к партнеру, пояс на груди концами назад, за них держится партнер. Перетянуть его вперед на пять — шесть шагов.

Взять пояс за концы, соперник беретс двумя руками за середину; любым способом отобрать пояс у соперника. Вы стоите разноименным боком друг к другу, пояс лежит на ковре сзади на расстоянии 5—6 м; по команде тренера развернуться и захватить пояс (кто быстрее). Стоя спиной друг к другу, подбросить пояс вверх; задача каждого из борцов — захватить пояс. Стать сзади партнера на расстоянии 1 м с коротким поясом хватом за конец. По команде тренера «Марш!» впередистоящий должен убежать вперед за линию, удаленную на 6—8 м, а второй — догнать и ударить поясом по спине.



Упражнения с гимнастической палкой. Палка в различных положениях: перед собой, сверху, сзади. Выполнять наклоны, повороты, маховые и круговые движения. Упражнения в парах: отобрать палку у партнера из различных исходных положений.

Упражнения с набивными мячами. Круговые движения руками, туловищем, наклоны, броски вверх с последующей ловлей мяча, эстафеты, игры, отборы мяча.

Упражнения с отягощениями. С гантелями, гириями, штангой, камнями, булавами и др.

Упражнения на гимнастических снарядах. На канатах, шесте, на бревне, «коне», гимнастической скамейке, перекладине, гимнастической стенке.

Упражнения из других видов спорта и другие виды спорта. Спортивные игры (футбол, баскетбол, регби, гандбол, бокс и др.), легкая атлетика (бег, прыжки, метания), плавание, тяжёлая атлетика, гребля, проведение различных парных и командных эстафет.

Соревновательные упражнения. Соревновательные упражнения способствуют выполнению технических и тактических действий в соревновательных условиях. Применение такого метода связано с повышенными требованиями к уровню физической и психологической подготовки. Эти упражнения применяются в облегченных или усложненных условиях, с акцентированием внимания на отстающем физическом качестве. Сюда может входить проведение серии рукопашных схваток (боев) с небольшими нагрузками, против нескольких соперников, более легких или тяжелых по весу, со сменой через одну — две минуты; борьба с неудобным соперником (левостоечника — «левшами», «силовиками» и др.); введение ограничений в правила соревнований (укорочение, увеличение времени боя; низкие оценки не считать; без учета весовых категорий; бой с форой и др.).

На начальных этапах подготовки соревновательный метод часто применять не рекомендуется, так как он предполагает высокий уровень подготовленности спортсменов (технических, физических и психических качеств).

Упражнения для развития физических качеств.

Координационные способности (ловкость). Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения, связанные с необходимостью:

точно и быстро выполнять движения при жестком ограничении времени;



быстро реагировать на различные сигналы: свет, звук, движущийся объект;

дифференцировать в пространстве, времени и силе выполнение технических действий;

предвидеть возможные положения движущихся частей тела соперника и своевременно корректировать движение;

приспособляться во времени и пространстве к изменяющейся ситуации или необычной постановке задачи.

Общеразвивающие упражнения для развития координационных способностей.

Основная стойка, разные положения рук: в стороны книзу; вверх наружу; вперед книзу; вперед кверху. Поочередные движения руками, выполняемые со сменой плоскостей. Из основной стойки: 1 — правая рука вперед, 2 — правая рука вперед, левая в сторону, 3 — левая рука вперед, правая в сторону, 4 — основная стойка, 5 — правая рука в сторону вниз, 6 — правая рука в сторону вниз, левая вперед вниз, 7 — правая рука вниз, левая вперед вниз, 8 — исходное положение; и т. д.

Поочередное вращение руками в одной, в двух, в трех плоскостях. Сочетание движений руками с ходьбой на месте. Сочетание движений руками с маховыми движениями ног. Сочетание движений руками с приседаниями, подскоками, с перекрестной координацией, со сменой плоскостей и ритма упражнения. Движения руками и туловищем, при ходьбе в ритме шага на каждый счет, из различных исходных положений, с асимметричным положением рук. Лежа на животе, руки вверх: 1 — отвести назад левую прямую ногу, 2 — исходное положение, 3 — отвести назад правую прямую ногу, 4 — исходное положение (и т. п.).

Упражнения с партнером. Партнер лежит на спине, согнув поднятые ноги, руки вперед. Встать со стороны ног лицом к партнеру и лечь животом на его ступни, захватить запястья разноименных рук. Партнер выпрямляет ноги, поднимая их вверх. Необходимо поднять ноги назад, прогнуться. Выполнить несколько раз, сохраняя равновесие в этом положении.

Партнер находится в положении на четвереньках. Выполнить разбег, а затем перекач по спине партнера (положение спина к спине) и встать на ноги или на четвереньки.

Партнер в положении стоя, ноги врозь. Лечь на спину головой к его ногам на расстоянии вытянутых рук и захватить его за голеностопы снаружи. Сгибать и разгибать поочередно прямые ноги в тазобедренных суставах; выполнять круговые дви-



жения ногами; поочередно сгибать и разгибать ноги в коленных суставах («велосипед»), изменяя темп и амплитуду pedalирования.

Партнер находится в положении стоя, руки на бедрах. Сесть ему на плечи, прогибаясь назад, встать на руки и выполнить кувырок назад.

Лечь на спину в положение голова к голове, руки вверх с захватом разноименных рук за запястья. Одновременно сгибая туловище, выполнить стойку на лопатках.

Сгибание-разгибание туловища лежа на спине, руки за головой. Партнер находится со стороны ног и фиксирует ваши стопы захватом за лодыжки своими кистями.

Лечь на спину, ноги поднять вверх и захватить снаружи кистями голеностопы соперника, стоящего со стороны головы. Соперник захватил ваши голеностопы кистями снаружи (ободно). Выполнить несколько кувырков вперед через голову в парах, не размыкая захвата («колесо»).

Стоя лицом друг к другу, руки положить на плечи партнеру, одновременно выполнять прыжки, вращаясь по кругу на одной, обоих ногах. То же в положении полуприседа.

Сесть в полный присед спиной друг к другу, зацепившись за локти. Выполнять прыжки с продвижением в сторону, вперед, назад, вытолкнуть соперника за определенную зону (круг, квадрат) любым способом.

Общеразвивающие упражнения для развития координации с мячом, поясом, с палкой, с гантелями, перелезание и подлезание, другие виды спорта, прыжки в длину, высоту, с места и разбега, упражнения в равновесии, акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, комбинированные эстафеты (по станциям), круговая тренировка и т. д.

Средства развития быстроты (скоростных способностей). Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

К элементарным формам быстроты относятся скрытое время простых и сложных реакций, частота движения, скорость одиночного движения.

К комплексной форме проявления быстроты относится умение быстро набирать скорость на старте, выполнять с высокой скоростью прыжки, удары.

При развитии быстроты работа должна выполняться в пределах 6—30 секунд при максимальной интенсивности с отды-

хом между упражнениями от 100 до 180 секунд. Тренировать скоростные способности необходимо ежедневно и циклами в несколько дней. Например, первые три дня — тренировка быстроты, день отдыха, затем два дня — тренировка быстроты, снова день отдыха.

В спортивной литературе (С. Ф. Ионов, А. В. Медведь, В. Н. Платонов и др.) для развития быстроты рекомендуются выполнять следующие упражнения для различных групп мышц.

Для мышц рук: бой с тенью, по 5—8 ударов с максимальной быстротой; рывки резинового жгута, 10—15 раз; рывки партнера на себя, 10—15 раз; удары по боксерскому мешку, 15—20 раз.

Для развития мышц ног: выпрыгивание вверх или перепрыгивание через предметы, 10—15 раз; быстрое приседание, 15—20 раз; имитация подсечек, по 10—15 раз каждой ногой в максимальном темпе; бег на 20, 30, 60 м; бег под гору и др.

Для развития быстроты мышц туловища: уклоны в сторону от ударов руками; сгибание-разгибание туловища, лежа на спине; уклоны от мяча, брошенного с расстояния 6—10 м. Все эти упражнения необходимо выполнять по заранее обусловленному сигналу (свисток, хлопок, касание и др.).

Развитие быстроты в комплексных формах предполагает многократное выполнение серий ударов, бросков по заранее обусловленному сигналу; отработку быстрых входов в прием и выходов из приема; выполнение различных приемов в соответствии с сигналом: два свистка — передняя подножка (5 бросков), один — задняя подножка; по команде «Марш!» — выполнение пяти бросков захватом ног и т. д.; выполнение контрприемов при атаке соперника как при обусловленном действии, так и при произвольном. Из обусловленного захвата по сигналу выполнить заранее условленное техническое действие. Броски соперников в тройках, четверках, один бросает, а другие подбегают к исходной позиции для выполнения падения (15—20 бросков). Специальные тесты-задания на время выполнения серии из 10 подворотов, 10 ударов по боксерскому мешку руками и ногами. Такие тесты-задания необходимо выполнять сериями с отдыхом между ними в 2—4 минуты.

По мере увеличения времени на выполнение задания увеличивается время отдыха или задание прекращается совсем, что свидетельствует об ухудшении скорости.

Развитие скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовые качества — это способность спортсмена к проявлению пре-



дельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при оптимальной амплитуде движений. В практике эту способность называют «взрывной силой». В зависимости от вида спорта предъявляют и разные требования к ее компонентам. В одних видах результат зависит в большей степени от скоростных качеств, а в других — от силовых. Например, в боксе больше проявляется скоростной компонент; в борьбе — силовой, хотя их соотношение может зависеть от уровня развития этих компонентов (силы и скорости) у конкретного человека. Если у боксера более высок уровень развития силового компонента скоростно-силовых качеств, то он, как правило, «нокаутер», а если скоростного — «темповик».

Экспериментальным путем выявлено, что применение упражнений с отягощениями 30—50% от максимального дает наибольший прирост скоростного компонента. Применение упражнений с отягощением 70—90% от максимального дает наибольший прирост силового компонента. В юношеском возрасте целесообразно применять преимущественно развитие скоростно-силовых качеств с преобладанием скоростного компонента (отягощение весом 30—50% от максимального).

Развитие скоростно-силовых качеств будет наиболее эффективным, если тренировочные упражнения подбираются с учетом принципа соответствия по ряду критериев соревнования: темп упражнениям (броску, удару). К этим критериям относятся амплитуда и направление, акцентированный участок рабочей амплитуды, максимум динамического усилия, быстрая нарастания максимума скорости или силы, режим работы мышц (аэробный, анаэробный).

Для развития скоростно-силовых качеств рекомендуется применять следующие упражнения:

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств мышц ног: приседание с последующим выпрыгиванием вверх; то же с отягощением; прыжки с возвышения 40—60 см с последующим выпрыгиванием вверх; приседание с партнером на плечах или со штангой; поднимание партнера за бедра; поднимание партнера на плечи; бег на 30, 60, 100 м; многоскоки на одной, двух ногах; запрыгивание на возвышение и т. д.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств мышц-разгибателей туловища (спины): из положения лежа на животе (ноги закреплены неподвижно) прогибы назад; накло-

ны с отягощением на плечах (штанга, булава, гири, партнер); броски отягощений назад с прогибом туловища (мячей, манекенов, камней); поднимание партнера, лежащего на животе, захватом туловища на уровне груди.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса: сгибание-разгибание рук в упоре лежа (то же с хлопком); лазание по канату, шесту; подтягивание на перекладине 10—12 раз; жим штанги (булавы, гири) из-за головы; вращение рук в плечевых суставах с гантелями, резиновыми жгутами; жим, толчок гири от груди; вращение гири вокруг туловища; тяга штанги к груди в наклоне; борьба на руках; тяга тугой резины на себя и от себя и т. д.

При организации тренировок по развитию скоростно-силовых качеств может быть использован круговой метод (по станциям), игровой метод, командные и парные эстафеты и т. д.

3.5. ВЫЖИВАНИЕ В КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЯХ

3.5.1. Ориентирование

1. Направление на север определяют, став в полдень спиной к солнцу. Тень, отброшенная телом, словно стрелка, укажет на север. При этом запад будет по левую руку, а восток по правую.

2. Если положить часы на горизонтальную поверхность и поворачивать их до тех пор, пока часовая стрелка не будет направлена в сторону солнца, а затем через центр циферблата к отметке 1 час мысленно провести прямую линию, то биссектриса угла, образованного ею и часовой стрелкой, пройдет с севером на юг. При этом до 12 часов дня юг будет находиться справа от солнца, а после — слева.

3. Ночью на темном небосводе нетрудно отыскать горящую над Северным полюсом Полярную звезду из созвездия Малой Медведицы.

4. Ориентироваться по сторонам света можно по различным признакам. Так, например, деревья с северной стороны имеют более грубую кору, гуще поросшую мхом и лишайником у основания. Кора березы и сосны на северном склоне темнее, чем на южном, а стволы деревьев, камни, выступы скал гуще покрыты мхом и лишайниками. Смоляные капли на стволах хвойных деревьев выделяются с северной стороны менее



обильно, чем с южной. Все эти признаки отчетливо проявляются у отдельно стоящих посреди поляны или на опушке деревьев. Весной, при оттепелях, снег дольше сохраняется на северных склонах холмов и бугров. Муравейники с севера обычно бывают защищены стволом дерева, кустом, камнем. Северная их сторона более крутая.

5. При отсутствии, поломке или остановке часов для определения времени пользуются вертикальным шестом. Если в ясный солнечный день воткнуть в землю строго вертикально (проверить это можно с помощью простейшего отвеса) 1—1,5-метровый шест, то, по мере приближения солнца к зениту, тень, которую он отбрасывает, будет непрерывно укорачиваться. Конец ее отмечается колышками. Момент, когда тень окажется самой короткой, и будет соответствовать местному полдню.

6. Для определения времени можно воспользоваться обыкновенным компасом. Для этого измеряют азимут на солнце и делят его на 15. (Это число соответствует $\frac{1}{24}$ части окружности, составляющей величину поворота Земли за один час.) К полученному частному добавляется единица. Если, например, азимут на солнце составил 105° , то $105:15=7$. Добавив 1, получим 8 часов по местному времени.

7. Ночью можно воспользоваться «звездными часами». Циферблатом для них служит небосвод с Полярной звездой в центре, а стрелкой — воображаемая линия, проведенная к ней через две крайние звезды ковша Большой Медведицы. Небосвод мысленно делится на 12 частей, каждая из которых соответствует условному часу. Внизу будет 6 часов, сверху — 12. Определив час, на который указывает стрелка, к нему прибавляют порядковый номер текущего месяца с десятичными (каждые трое суток — 0,1). Полученную сумму надо удвоить, а затем отнять ее от постоянного числа 53,3. Если разность превысит число 24, то надо отнять еще 24. Результат этих несложных вычислений и есть местное время. Например, 15 августа стрелка «звездных часов» показывала 6. Поскольку порядковый номер августа 8, а 15 дней составляют 0,5, то $6+8,5=14,5$; $14,5 \times 2=29$; $53,3-29=24,3$; $24,3-24=0,3$. Следовательно, местное время 0 ч. 20 минут (17, сс. 13—17).

8. Для подачи сигналов бедствия днем можно использовать простое зеркальце. С самолета, летящего на высоте 1—1,5 км, «солнечный зайчик» обнаруживают на расстоянии до 24 км. Ночью надежным сигналом о помощи служит костер (17, с. 23).

3.5.2. Способы добывания огня

1. Надо воспользоваться огнивом, кремнем и трутом. Кремнем может стать любой твердый камень, а огнивом — обух топора, ножа или просто обломок стальной пластинки. В качестве трута используют сухой мох, загодя обожженную вату. Огонь высекают скользящими ударами огнива по кремню, так чтобы искры попадали на трут. Когда он затлеет, останется лишь раздуть огонек и поджечь растопку, собранную заранее.

2. В солнечный день добыть огонь помогут зажигательное стекло, линза. Можно взять два часовых стекла, сложить их выпуклой стороной наружу, а затем, заполнив пространство между ними водой, замазать края глиной. Солнечные лучи фокусируются на трут, но бумагу для этой цели использовать бесполезно, она не воспламеняется.

3. Вполне надежен и доступен способ добывания огня трением. Это устройство состоит из трех частей: лука, сверла и опоры. Лук изготавливается из метрового ствола молодой березы или орешника толщиной 2—3 см и куска веревки в качестве тетивы. Для сверла берут 25—30-сантиметровую сосновую палочку толщиной с карандаш, заостренную с одного конца. Опорой служит сухое полено дерева твердой породы (береза, дуб). Очистив опору от коры, высверливают в ней лунку глубиной в 1—1,5 см и вокруг укладывают трут. Обернув сверло один раз тетивой лука, вставляют его острым концом в лунку. Затем, положив между левой ладонью и сверлом прокладку из ткани или древесной коры, прижимают сверло сверху, а правой рукой быстро двигают лук взад-вперед перпендикулярно сверлу. Как только трут затлеет, его следует осторожно раздуть и положить в растопку (17, сс. 26—27).

3.5.3. Как сохранить спички

Перед походом все спички должны быть разделены на несколько человек — отсыреют у одного, сохранятся у другого. Спички, предвительно обмакнутые в парафин, делаются нечувствительными к сырости.

Хранить несколько спичек вместе с боковой поверхностью спичечной коробки можно в пластмассовом пузырьке от таблеток или в полиэтиленовом мешочке.

Перед употреблением отсыревшую спичку потереть о волосы.



3.5.4. Голод и жажда

Чувство голода обычно проходит после трех дней голодания, а чувство жажды все возрастает (при недостатке воды целесобразно не употреблять много пищи). В среднем, запаса энергии у человека достаточно для выполнения работы средней тяжести в течение 15—20 дней (и даже до 25—30 дней). Но и в тех случаях, когда эти запасы будут целиком использованы, еще длительное время не наступит угрожающих жизни осложнений. Однако большую угрозу представляет не столько отсутствие пищи, сколько недостаток воды. Нетренированный человек умирает без пищи и воды через 17 дней, и лишь некоторые могут жить более продолжительное время — 26 дней. Но в жаркую погоду, когда люди оказываются недостаточно защищены от зноя и у них нет возможности утолить жажду, смертельные поражения возможны в течение ближайших дней вследствие обезвоживания организма (34, сс. 22—23).

При отсутствии воды можно пользоваться дождевой водой или водой, добываемой из льда. Воду из ключей, родников, горных и лесных рек и ручьев можно пить сырой. Но прежде чем утолить жажду водой из стоячих или слабопроточных водоемов, ее следует очистить от примесей и обеззаразить. Для очистки легко изготовить простейшие фильтры из нескольких слоев бинта, из простой консервной банки, пробив в доньшке три — четыре небольших отверстия, а затем заполнить ее песком.

Можно выкопать неглубокую ямку в полуметре от края водоема, и она через некоторое время наполнится чистой, прозрачной водой. Для обеззараживания воды используется кора ивы.

При отсутствии поблизости водоема можно добыть воду с помощью полиэтиленового пакета. Его надо надеть на густую ветку дерева и завязать у основания веревкой. Через несколько часов на дне пакета накопится до 200 мл воды (17, с. 65).

В пути лучше пить холодный чай, на стоянках — горячий. До еды — без сахара, после еды — очень сладкий.

В крайнем случае большим подспорьем может послужить древесная кора (сосновая или березовая), из которой готовится мука. Для этого по наружной части древесины (заболони), где циркулируют влага и различные питательные вещества, извлекаемые деревом из почвы, предварительно сняв с молодого дерева ножом верхний слой коры, на расстоянии метра



проводятся два кольцеобразных надреза, а между ними — продольные разрезы. Пластинки коры соскабливаются острым ножом. Их режут на мелкие кусочки, варят в нескольких водах, чтобы уничтожить привкус смолы, и потом сушат, пока кора не станет хрупкой. Теперь ее можно растолочь и растереть в муку.

В хвойном лесу под снегом можно найти бруснику, а на моховых болотах — клюкву. Можно взять сосновую или еловую шишку и подержать ее над костром; шишка раскроется, и внутри появятся питательные семена.

Съедобны лишайники, особенно так называемый олений исландский мох. Этот мох сизо-серого цвета, с горьким вкусом. Его надо несколько часов подержать в воде с золой от костра, потом вымыть в чистой воде. При варке мох дает вполне пригодный для еды студень. В крайнем случае, лишайник можно просто вымочить в воде и есть в сыром виде. Но помните, что лишайник желтого цвета ядовит!

На берегах рек и озер можно раскопать камышовые корни, они съедобны в сыром, а тем более в печеном и вареном виде. Питательны листья и молодые побеги белого клевера, листья осота (для удаления горечи их следует вымочить в подсоленной воде). (78, сс. 163, 253).

Для сохранения пойманной рыбы ее потрошат, но при этом не моют в воде и не солят, а лишь насухо протирают травой или тряпкой. Затем, вставив в брюшко распорки, рыбу распластывают и на 15—20 мин вывешивают на ветру. Слегка подвяленные тушки перекладывают красивой или свежей (но обязательно сухой) осокой. Рыба хорошо сохраняется, если ее закопать в прохладный прибрежный песок в тенистом месте, предварительно закрыв ей рот, жаберные крышки (17, с. 38).

3.5.5. Что делать в холодную и сырую погоду

1. Избегать употребления алкоголя.
2. Делать физические упражнения или выполнять другую работу, что предотвратит сильную дрожь, вслед за которой возможны судороги. Предотвратить судороги и помрачение сознания можно также отчасти за счет силы воли и посредством нанесения себе болевых раздражений.
3. Сохранять одежду и обувь сухой:
 - а) при первой же возможности удалять снег из перчаток, обуви, одежды;



б) избегать излишнего потоотделения во время работы, так как в дальнейшем в результате замерзания влаги значительно уменьшаются теплозащитные свойства одежды;

в) при тяжелой физической работе и передвижении снимать верхнюю одежду, при остановках — надевать ее;

г) при промокании одежду просушить, в том числе путем замораживания и последующего удаления с нее слоя льда;

д) промокшую от попадания в воду одежду просушить, катаясь по сухому снегу, а обувь, — сняв и выставив на ветер;

е) промокшие носки обязательно высушить, хорошо отжав и приложив к телу в области живота или бедер.

4. Сохранять руки теплыми и проверять ими степень охлаждения других частей тела.

5. Не растирать конечности снегом.

6. Согревать пораженные конечности лучше в теплой воде, а если нет такой возможности, то под одеждой (на животе, под мышками, на внутренней стороне бедер). При отморожении опустить конечность в холодную воду, а затем растереть до жжения.

7. Согревание лица на холоде обеспечит приток крови к конечностям и тем самым согреет их.

8. При длительном сидении стараться шевелить пальцами, а также периодически поднимать ноги в горизонтальное положение.

9. Ноги утеплять и за счет других предметов одежды, а промокшие ноги высушить, при необходимости поместив их под свою одежду в области живота или бедер. Чтобы ноги в обуви не мерзли, их можно обмотать вместо портянок газетой.

10. Оказавшись без походных средств, на ночь лучше соорудить шалаш, лежать на срубленных ветвях, промокшие ноги одного должны находиться на груди под одеждой второго, каждый выдыхаемым воздухом должен согревать себя и ноги друга.

11. Оказавшись в воде, лучше не совершать лишних движений, так как физическая нагрузка в воде всегда ведет к увеличению скорости снижения температуры тела; кроме того, вода, скапливаясь в одежде, обеспечивает дополнительную ее изоляцию (34, сс. 59—91).

12. Помнить, что мясная пища и горячее питье согревают организм.

13. Для обогрева временного убежища можно использовать жировую лампу: в доннышке консервной банки пробивают от-



пывают шестом. Двигаться надо наискось, боком к течению, чтобы потоком не сбilo с ног. Зимой можно передвигаться по руслам замерзших рек, помня, что лед становится особенно тонким под сугробами у обрывистых берегов. По льду, который кажется недостаточно прочным, если нет другого пути, передвигаются ползком (17, с. 66).

Следует помнить, что зимой быстро и хорошо промерзают травяные болота: лед на них образует сплошную крепкую корку. Мшистые болота со слоем ося промерзают медленнее: лед на них легко трескается и проваливается. Мшистые болота, поросшие кустарником, проходимы; кочковые болота промерзают неравномерно. Плохо замерзают болота, покрытые порослью ивняка и ольшаника. Краины болот замерзают хуже всего.

3.5.8. Лечение народными методами в походных условиях

1. При головной боли: прикладывать к голове свежие листья мать-и-мачехи холодной стороной, ягоды клубники, свежие листья сирени, разрезанный репчатый лук (78; 63, сс. 145, 261, 283).
2. При зубной боли: полоскать рот отваром коры ивы, осины, настоем полыни (78, сс. 71, 73, 243).
3. При кровотечении: прикладывать свежие листья белого клевера в виде кашицы, лист крапивы, полынь, порошок коры ивы (63; 78, сс. 73, 163, 245), наложить давящую повязку.
4. При ранах: прикладывать толстым слоем березовые листья, лист мать-и-мачехи, подорожника, свежий сок лука, календулы, ране прикладывать листья сирени (63; 78, сс. 75, 224, 261, 282).
5. При ушибах: прикладывать свежий тертый репчатый лук (78, с. 261).
6. При растяжении связок: туго перевязать поврежденный сустав.
7. При переломах следует оказать первую помощь подручными средствами, обезбдивив поврежденную конечность в суставах: а) при переломе костей голени фиксируются коленный и голеностопный суставы; б) костей предплечья — локтевой и лучезапястный; в) бедра — тазобедренный, коленный и голеностопный (стопа под 90°, можно прибинтовать поврежденную конечность к здоровой); г) плеча — плечевой, локтевой или лопаточный.

чезапастьный; д) таза — уложить на спину в положении лягушки, под колени положить валик из одежды; е) ключицы — свести лопатки и наложить восьмьюобразную повязку на плечевой пояс.

8. При расстройстве пищеварения: пить настой листьев земляники, крепкий чай, сок свежих ягод рябины, отвар коры ивы (2; 78, с. 73). Не употреблять неразведенный спирт, не есть грубую пищу после длительного голодания.

9. При фурункуле: прикладывать лист осины толстым слоем или печеную луковичку (78, с. 71).

10. Мозоли смазывать свежим соком репчатого лука (78, с. 261).

11. При укусах змей (79, сс. 71, 254; 89, с. 60): а) туго перевязать конечность жгутом выше места укуса; б) прокалывать ножом над огнем, расширить ножом рану и прижечь этим же раскаленным ножом; в) к ране можно приложить кору волчьего лыка, делать примочки из свежих листьев осины; г) внутрь — листья одуванчика (они снижают интоксикацию); д) через каждые два часа чуть расслаблять жгут на несколько минут, чтобы не онемела конечность.

12. При укусах клеща:

а) Для предупреждения укусов необходимо каждые полчаса осматривать себя. Снимая клещей с тела или одежды, ни в коем случае нельзя их давить руками (лучше всего их сжечь).

б) Всосавшегося клеща необходимо обматывать каким-либо жиром, следя за тем, чтобы не раздавить его. Из-за отсутствия воздуха клещ выползет наружу. После этого его необходимо осторожно снять и сжечь. Нельзя вытягивать клеща и давить его в ранке.

Всех пострадавших по возможности доставлять к врачу!

3.6. СОВЕТЫ ПОРФИРИЯ КОРНЕЕВИЧА ИВАНОВА

Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо.

Купайся, в чем можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся.

Это твои условия.

Горячее купание заверши холодным.

Перед купанием или после него, если невозможно это совместить, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег, хотя бы на одну — две минуты.



Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья.

Не употребляй алкоголя и не кури.

Старайся полностью обходиться без пищи и воды хоть раз в неделю, с 18—20 часов пятницы до 12 часов воскресенья.

Это твой заслуги и покой.

Если тебе трудно, то держись хотя бы сутки.

Люби окружающую тебя природу.

Не плыви вокруг и не выплывай из себя ничего.

Привыкни к этому: это твое здоровье.

Мысль не отделий от дела.

Прочитай — хорошо.

Но самое главное — ДЕЛАЙ!

Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти.

Это твоя победа.

Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость.

Верь людям и люби их.

Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом.

Будь скромным.

3.7. ИССЛЕДОВАНИЕ РОЛИ ЗРАЧКОВ В САМОРЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО СИСТЕМЕ «ТРИЗНА»

Зрачки представляют собой индикатор жизнедеятельности организма, по которому можно судить об уровне болевых импульсаций, эмоциональном фоне, реактивности, состоянии центральных вегетативных центров, отражающих поражение нервной системы и ряда внутренних органов, поэтому исследование зрачков нашло применение в изучении тренировочного и соревновательного процессов у спортсменов, занимающихся рукопашным боем по системе «Тризна».

На базе средних и профессионально-технических образовательных учреждений были созданы экспериментальные секции рукопашного боя с разделением обучающихся на две подгруппы: 1 — обычные тренировки, 2 — тренировки по си-

стеме «Тризна» с элементами психотехники и дыхательной гимнастики.

Группа врачей (офтальмолог, педиатр, суггестолог) проводила обследование обучающихся рукопашному бою в обеих подгруппах до и после соревновательных боев.

В возрастных подгруппах, обучающихся рукопашному бою по системе «Тризна», в начале каждой тренировки и перед соревновательным боем проводились специальные физические упражнения по саморегуляции с мыслеобразным представлением Солнца в сочетании с глубоким выдохом, что приводило к состоянию транзитной парасимпатикотонии и выражалось сужением зрачков. А так как условно-рефлекторная реакция сужения зрачков относится к группе корковых зрачковых реакций, то такое «управление» зрачком, которое достигается специальными физическими упражнениями с дыхательной гимнастикой и с элементами психотехники, позволяет:

- 1 — синхронно «управлять» и другими интегральными показателями многих систем организма, в частности, АД, ЧСС, ЧД, что в конечном итоге приводит к волевому контролю над собой во время соревновательного боя,
- 2 — повышает уровень подготовки обучающихся,
- 3 — увеличивает количество их побед,
- 4 — значительно снижает травматизм во время боевых схваток,
- 5 — является положительным оздоровительным и социальным фактором.

Вышеописанная методика с высоким положительным результатом была апробирована автором в офтальмологической практике для лечения некоторых видов нарушения зрения.

Учитывая, что роль зрачков для зрения в настоящее время мало изучена, вопрос об иннервации аппарата аккомодации — основного механизма динамической рефракции глаза — до сих пор дискутируется, все это порождает целый ряд противоречивых позиций, и предлагаемые в настоящее время методы лечения при возникающих жалобах на снижение зрения вдалеке очень разнообразны и в большинстве своем дают временный эффект.

На практике офтальмологи как при спазме аккомодации, так и при истинной близорукости, встречаются не с узкими (хотя мы знаем, что при установке глаза на близкое расстояние происходит сужение зрачка), а с более широкими, чем в нор-



ме, зрачками. И объяснение в данном случае надо искать в самом зрачке, а точнее, в его регуляции.

Здесь важно отметить то, что спазм аккомодации, как и истинная близорукость, встречается не у всех, а у определенного контингента подростков, и в определение этого контингента в первую очередь входит психо-эмоциональная лабильность, длительная или хроническая симпатикотония, которая как бы перекрывает возрастную активацию парасимпатической системы и сама по себе является следствием психического перенапряжения, которое в настоящее время заметно проявляется у подростков.

Психическое напряжение объясняется еще тем, что у многих детей с возрастом постепенно теряется интерес к одному виду деятельности и повышается к другому, но современная школа этого не учитывает и предьявляет повышенные требования по всем предметам, без всяческого разбора. Сюда же присоединяются такие факторы риска, как снижение физической активности и недостаточное пребывание ребенка на солнце и свежем воздухе. Поэтому можно понять, почему почти отсутствуют проблемы со зрением у деревенских подростков и у тех, кто занимается спортом.

Глаз как оптическая система постоянно приспособливается, и происходит это, благодаря мозгу; так же, независимо от необходимости, он может приспособиться и к очкам. При психическом перенапряжении, а еще хуже — при отсутствии интереса к рассматриваемому объекту, что может возникнуть при определении зрения по таблице в глазном кабинете, происходят перенапряжение зрения и связанные с ним последствия.

Таким образом, лечение спазма аккомодации должно быть направлено на снятие психоэмоционального напряжения путем выработки новой установки на активное волевое воздействие на свой организм и на сбалансированное действие глаз как на дальнейшую, так и ближайшую точку ясного зрения.

Важно отметить то, что занятия в группе гораздо эффективнее индивидуальных, но при появлении у человека жизненной необходимости в излечении достаточно одного разъяснения его возможностей, чтобы добиться такого результата, который раньше для него был недостижим.

Разработанная методика с успехом уже применяется в Ассоциации славянских единоборств в летних спортивно-оздоровительных лагерях, и, как показала практика, благодаря необычному проведению лечения: в национальных костюмах, с народ-



ными обычаями — удается создать высокий по своему психоинформационному влиянию положительный эмоциональный фон, на котором и происходит выработка новой установки на излечение.

Занятия проводятся в условиях лагерных сборов в летние месяцы. В течение двадцати одного дня с начала первой четверти Луны, когда вся природа наполняется растущей силой и необыкновенной энергией, каждое утро на рассвете дети под руководством врача выходят встречать восходящее Солнце, чтобы получить заряд бодрости и энергии на целый день. Дети учат смотреть на Солнце спокойно и без напряжения, думать о нем, запоминать его. После этого проводятся специальные упражнения под музыку с элементами психотехники для развития воображения и мыслеобразного представления.

Затем в течение дня — спортивно-оздоровительные мероприятия, купание в озере или реке, приятный для души труд, качание на качелях, невысокие прыжки на батуте, пение, танцы, народные обычаи и обряды. Читать и смотреть телевизор запрещается, только тренировка мысли и воображения.

Диета на день обязательно включает:

200 граммов петрушки,

1—2 стакана любых свежих ягод,

1 стакан настоя листьев черники, а также:

зеленые супы, борщи, салаты, молоко, творог, сметану, яйца, мед, орехи.

Необходимо повесить на стене картину с многочисленными деталями, но приятную для зрения, и отметить ближайшее расстояние, с которого детали картины видны наиболее четко, затем периодически, в качестве игры, проверять, что это расстояние увеличивается после тренировок.

Каждый вечер на закате дети под руководством врача собираются, чтобы еще раз посмотреть на Солнце, спокойно и непринужденно, почувствовать его теплоту, добрую, живую энергию. Детей учат любоваться Природой, думать, размышлять об окружающем их мире, о том, что Природа подарила уникальную возможность видеть его, чувствовать, любить...

После этого повторяются упражнения под музыку, проводимые утром.

Перед сном каждый должен вспомнить прошедший день, все свои достижения и удачи, а затем с закрытыми глазами образно представить по всем органам чувств знакомые ощущения: как наяву, увидеть знакомого человека, услышать его речь, по-



чувствовать знакомый запах цветов, вкус какой-либо пищи, прикосновение к руке. Мысленно попутешествовать по знакомым местам, представить ясное звездное небо... После этого дать себе установку: «Мои глаза спокойно и без напряжения могут видеть как близко, так и далеко».

С каждым днем (и это с радостью сообщают дети) они чувствуют улучшение своего состояния.

Тренируя свое воображение, они не только учатся входить в образ здорового, сильного, умного человека, но и быть такими на самом деле, ведь человек — это то, что он о себе думает.

В настоящее время готовится к выпуску видеокассета с записью занятий по разработанной методике. По вопросам лечения и приобретения кассеты с записью обращайтесь в АСВИ по адресу: 454014, г. Челябинск, Комсомольский пр., 77-31.

3.8. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО «ТРИЗНЕ»

(Славянская система единоборств)

(Выписка)

Разделы программы соревнований

1. Борьба.
2. Кулачный бой («сам на сам», «стенка на стенку»).
3. Рукопашный бой («пятнашки» — ограниченный контакт, «яр» — полный контакт).
4. «Потешки» (парные показательные выступления, с оружием или без такового).
5. «Царь горы» (поединок на горе или на наклонной плоскости):
 - один против группы;
 - «каждый за себя» (внутри группы);
 - «стенка на стенку».

Раздел — рукопашный бой

Разрешены. Удары руками, ногами, локтями, коленями и головой. Броски, болевые приемы, удушающие приемы и удержания. В каждом конкретном соревновании (в зависимости от уровня подготовки и обеспечения защитной экипировкой) положением определяется арсенал применяемых технических действий. Например, при отсутствии налкотников удары локтями запрещаются и т. д.

Запрещены. Удары в пах, в глаза, в горло, в суставы, в позвоночник. Удары открытой перчаткой. Броски с захватом двумя руками за голову. Болевые приемы на позвоночник. Приемы, приводящие к травмам.

Экипировка. Защитная (боксерская) маска, защитный жилет, поножи, футы, налокотники, наколенники, капа, защитная раковина, перчатки рукопашные (две фаланги пальцев выведены наружу) или боксерские. В весовых категориях до 80 кг вес перчаток 10 унций (284 грамма), в весовых категориях более 80 кг — 12 унций (340 граммов).

Весовые категории

Дети 6—7 лет — весовых категорий нет, участники разбиваются по четверкам с разницей не более 2 кг.

Дети 8—9 лет — весовых категорий нет, участники делятся по четверкам. Разница не более 2,5 кг.

Дети 10—11 лет — также распределяются по четверкам с разницей не более 3 кг.

Отроки (младшая юношеская группа) 12—13 лет — до 29; 32; 35; 38; 41,5; 45; 48,5; 52; 56; 60; св. 60 кг.

Младцы (средняя юношеская группа) 14—15 лет — до 40; 43; 46; 49,5; 53; 56,5; 60; 64; 68; 72; св. 72 кг.

Юноши (старшие) 16—17 лет — до 47; 50; 53; 56,5; 60; 64; 68; 72,5; 77; 83; св. 83 кг.

Молодежь (юниоры) 18—19 лет — до 55; 58,5; 62; 66; 70; 75; 80; св. 86 кг; абсолютная в. к.

Муж (взрослые) 20 лет и старше — до 56; 60; 64; 69; 74; 80; 86; св. 86 кг; абсолютная в. к.

Оценка технических действий

1 очко. Удар рукой по корпусу. Удар ногой по бедру. Выведение противника из равновесия (касание 3 точкой). Бросок на живот, грудь, если атакующий коснулся ковра 3 точкой. Защитное действие (нырок, уклон и т. д.), в результате которого противник потерял равновесие. Замечание, полученное противником.

2 очка. Удар рукой в голову. Удар рукой в корпус с поворотом. Удар ногой по корпусу. Бросок на грудь или живот, если атакующий остался в стойке. Бросок на бок, если атакующий коснулся 3 точкой. Удержание 10 секунд. Предупреждение, сделанное противнику.



3 очка. Удар рукой в голову в прыжке или с поворотом. Удар ногой по голове. Удар ногой в корпус в прыжке или с поворотом. Бросок на бок, если атакующий остался в стойке. Бросок на спину, если атакующий коснулся ковра 3 точкой.

4 очка. Удар ногой по голове в прыжке или с поворотом. Бросок на спину, если атакующий остался в стойке. Удержание 20 секунд. Нокаут. Болевой прием на кисть.

Чистая победа. Нокаут. 3 нокаута. Болевой прием. Удушающий прием. Явное преимущество. Отказ противника или секунданта от продолжения боя. Невозможность противника продолжать бой. Дисквалификация соперника.

Продолжительность поединка

Дети 6—11 лет: 1,5 мин. Отроки 12—13 лет: новички — 1,5 мин., разрядники — 2 мин. Младцы 14—15 лет: новички — 2 мин., разрядники — 3 мин. Юноши 16—17 лет: новички — 2 мин., разрядники — 3 мин. Молодежь 18—19 лет: предварительные бои — 3 мин., финалы — 2 кона по 3 мин., международные предварительные бои — 2 кона по 3 мин., международные финалы — 3 кона по 3 мин.

Примечание.

Если тризник проводит прием, в котором специально делается падение на спину, то это падение не засчитывается (например, бросок через голову с перекатом назад).

Если при проведении другого приема атакующий тризник коснется ковра спиной, то ему очки не даются.

Определение победителей

Разновидности побед:

1. Чистая.
2. С большим преимуществом по баллам.
3. По баллам.
4. С минимальным преимуществом по баллам.
5. Из-за дисквалификации противника.
6. Из-за неявки противника.
7. Из-за отказа противника или секунданта от продолжения боя.



8. Решением большинства судей.

1. Чистая победа:

- а) победа за болевой прием присуждается, если один из тризников подает сигнал о сдаче, или если судья убедился, что рука или нога захвачены правильно, освободиться от захвата нельзя и продолжение приема может привести к травме;
- б) победа нокаутом присуждается тризнику, если соперник в течение 10 секунд не в состоянии продолжать бой;
- в) за явное преимущество присуждается победа, если у одного из тризников на победу нет никаких шансов;
- г) победа, ввиду неспособности противника продолжать бой, присуждается в том случае, когда один из тризников не в состоянии продолжать бой, хотя его соперник не применил никаких запрещенных приемов и действий;
- д) победа загибом руки за спину с фиксацией головы засчитывается, если тризник прочно удерживает соперника и выводит его за пределы ковра;
- е) победа удушающим приемом имеет место, если противник теряет способность проводить бой.

2. Победа с большим преимуществом:

Засчитывается, если один из тризников наберет на 12 баллов больше противника.

3. Победа по очкам:

Если один из тризников будет иметь преимущество от 4 до 11 баллов.

4. Победа с минимальным преимуществом:

Если один из тризников будет иметь преимущество от 1 до 3 баллов.

5. Победа вследствие дисквалификации противника:

Присуждается в случаях, когда один из тризников:

- а) получает третье предупреждение;
- б) грубо нарушил правила,
- в) проявил во время боя физическую или техническую неготовность.

6. Победа за неявку:

Если противник не вышел на ковер в течение трех минут после первого вызова.



7. Победа ввиду отказа противника или секунданта от продолжения боя:

Присуждается, если противник подал сигнал отказа от боя. Сигнал подается возгласом «Стоп» и поднятой вверх рукой либо ударами рукой по ковру. Секундант подает сигнал выбросом полотенца на середину ковра. Тризник имеет право отказаться от поединка до начала боя, если он плохо себя чувствует.

8. Победа решением большинства судей:

Определяется судьями вне ковра, не являясь окончательно и может быть обжалована жюри.

Запрещенные приемы

В соревнованиях по «Тризне» запрещается:

- 1) бросать противника на голову;
 - 2) бросать с захватом на болевой прием (узел, рычаг);
 - 3) бросать противника, падая на него всем телом;
 - 4) бросать соперника с захватом за шею двумя руками;
 - 5) держаться за покрывало ковра;
 - 6) уходить или уползать с ковра;
 - 7) наносить удары в пах;
 - 8) наносить удары в горло;
 - 9) наносить удары в глаза;
 - 10) наносить удары в голову открытой перчаткой, пальцами, основанием ладони, ребром ладони;
 - 11) наносить удары головой в лицо;
 - 12) разговаривать во время боя, за исключением заявления об отказе и о не порядке в костюме или перчатках;
 - 13) пассивное ведение боя;
 - 14) удар после команды «Стоп»;
 - 15) натирание лица, рук и других частей тела вазелином и подобными средствами, которые могут причинить вред противнику или препятствовать его действиям.
- Участнику, нарушившему настоящие правила, во время боя может быть сделано замечание, предупреждение или засчитано поражение вследствие дисквалификации.

Разрешенные приемы

1. Удары в голову:

- а) передней и тыльной стороной кулака;
- б) боковой удар ногой подъемом стопы, прямые удары снизу и сверху.

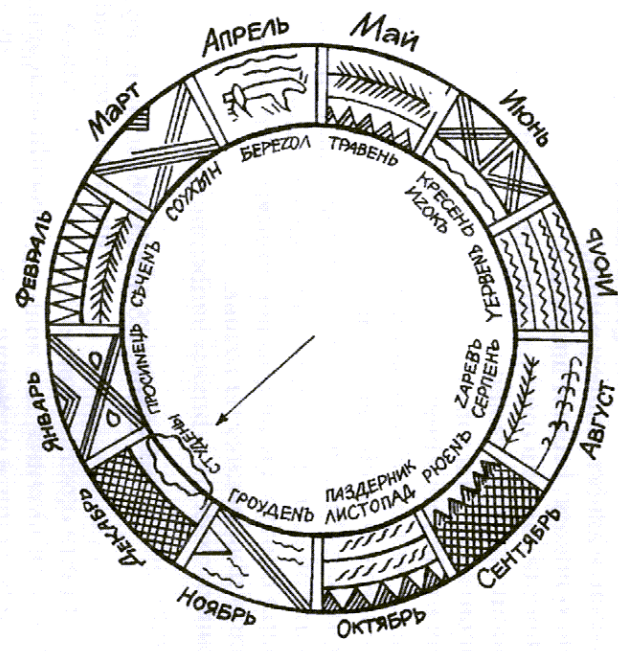
2. Удары в корпус: кулаком, ребром кулака, тыльной стороной и основанием ладони, локтем, коленом, плечом, пяткой, стопой, подъемом стопы, головой, пальцами.

3. Захваты.
4. Удержания.
5. Загибы рук.
6. Броски.
7. Удушающие приемы.
8. Подсечки.
9. Удержания с ударами.
10. Добивание лежащего противника.



УРОКИ

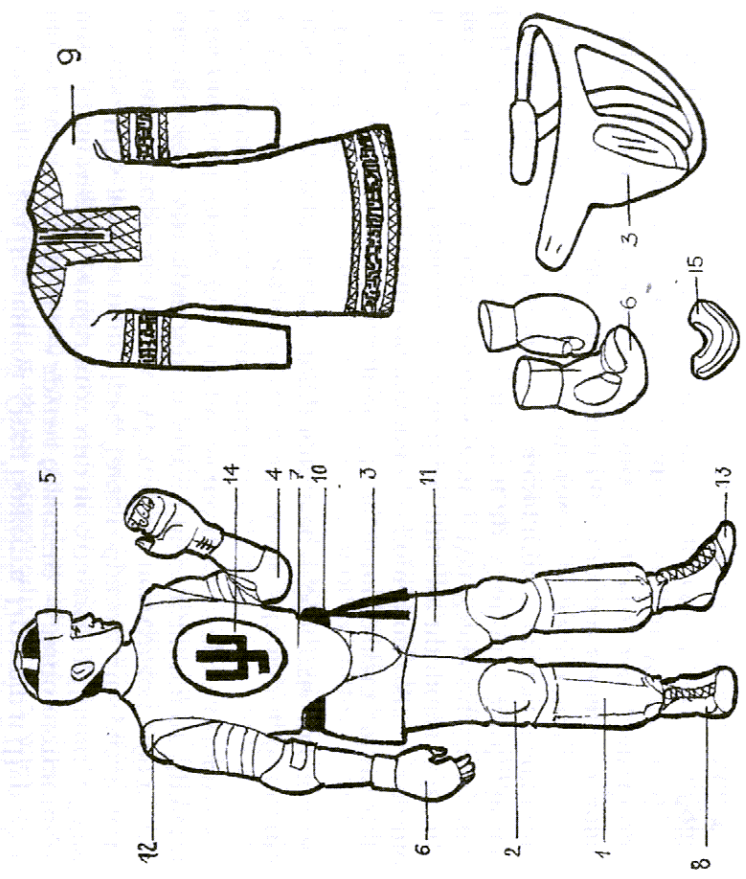
СЛАВЯНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ



Летоисчисление на Руси до реформы Петра I велось не от рождения Христова, а от сотворения Мира. Например, лето 6479 — это от рождения Христова 971 год, разница составляет 5508 лет. Сейчас идет 7507 год от сотворения Мира. Примерно такой же возраст и у Всеясветной Грамоты, которой пользовались наши предки. В ней 147 букв, каждая буква одновременно является и символом, несущим определенный смысл.

СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА ТРИЗНИКА

1. Щитки для голени (капрон).
2. Наколенники (войлок).
3. Бандаж с раковойной.
4. Налокотники (войлок).
5. Маска.
6. Перчатки (вес 284 г). Пальцы выходят на две фаланги.
7. Защитный жилет с пенопластовыми прокладками.
8. Накладки для подъема стопы (войлок).
9. Рубаха (поля, обшитые красным цветом, — это «обереги», концентрирующие биоэнергию).
10. Пояс (красный, синий).
11. Брюки (черные).
12. Наплечники (кожаные).
13. Борцовки.
14. Эмблема.
15. Капа для защиты губ.



Постижнешь ль ты, дитя Вселенной,
Значение свое?
Иль с верою по жизни бременной
Так и уйдешь в небытие?
Пойми, вопрос не праздный, ведь ты
У самого барьера.
Но у тебя еще есть выбор:
Разум или слепая Вера?

А. Жилыков,
Лето 7497 (1989)

Сварог — «Небесный», древнее первенствующее божество Неба и Вселенной, «Бог-Отец». Упокоблен (под именем Рода) христианскому богу-творцу Саваофу. В греческой мифологии ему приблизительно соответствует Уран.

В древнеславянской русской группе племен Сварог имеет значение «дуба», «снопа», «хлеба». Цвет его небесный. Сварог живет в Сварге. Он Отец Неба, он же — Бог, «Бык», который пахот в голубых небесных степях. Бык — Солнце, а Земля — Корова.

Сварог — Дед Вселенной. Отец Божеств, Пращур и Щур всех людей, но его атрибуты — другие божества — занимаются текущим в Яви миром, чтобы этот мир не отходил от Правы, ибо за его про-ЯВЬ-лением идет Навь. Таким образом, Явь развивается и как бы течет по Правы, субстанции невидимой и более существенной, чем сама Явь, а затем Явь отделяется от Правы и становится Навью. Такой порядок изменения всего сущего связан с понятием циклов природы.

Сварог отнюдь не является Зевсом, он — Исварга, божество духовное, созерцающее, тогда как Зевс — божество вполне антропоморфное.

Сварог сотворил Вселенную. И, глядя на созданный им мир, живущий и «текущий» по законам, которые он создал раньше мира, сам себя познает в нем. В законах же природы действуют атрибуты Сварога, его ипостаси — Род-Рожаниц, Святовид, Стрибог, Белобог, Перун, Триглав и др. Сам он — Хлеб, Пища, Жизнь, Вечность. Остальное — временное, текущее, и пока мир «течет», Сварог думает, и пока он думает, — мир «течет».

Славяне веровали в божества как в доброе начало, руководящее ими в жизни. Сварогу не молились, его созерцали ночью, глядя на Волосожары, или Стожары (Большая Медведица).

В древние времена славяне считали себя Родом, т. е. большой семьей, в которой начальник — князь или воевода, т. е.

водящий в бой, и ему они верили и подчинялись. Характерно, что впереди войска всегда ехал всадник со знаменем, изображающим птицу-Матерь-Сва, которая «бьет крыльями, зовя на бой». Идя в сечу, воин призывал если не самого Сварога, то его ипостась — Перуна.

Сварог-Сноп находит свое подтверждение в мифе о соломенном Деде. Этот миф — отголосок представления о Свароге как о Боге-Хлебе, Боге-Снопе. Он — божество доброе. Хлеб — символ продолжения жизни, поэтому вкушение хлеба — акт продолжения жизни и вместе с тем акт общения с Богом-Отцом-Хлебом. Бога-Отца выходили ночью хвалить.

Еще справляли торжественные «зворожины». На площади вырывали круглый ров глубиной по колени сидящему на краю, и на земле расстилали скатерти с тарелками. В самом центре кола (круга) стоял большой общий котел, и сидящим служили «зворожий Дед и Баба». В этом ритуале упоминались умершие в году, места которых оставались незанятыми.

На христианские представления о Боге-Отце наслонились традиции прошлого, и вечера накануне Рождества указывают на связь с этим прошлым, когда в предбанник приносилась трапеза Роду-Рожаницу. Последнее божество — тот же Сварог, которому приносили творог, молоко, масло, яйца. В свят вечер накануне Рождества церковью устанавливался постный день, надеясь этим прервать древнюю традицию, но крестьяне, ставя сноп и дубок (символы Сварога) в красный угол под иконами, отдавали ей дань, а назвав этот вечер Щедрым, связали его с Щедриней Ладой, богиней любви и весны. В этот же вечер мальчики ходят петь под окнами «колядки», само название которых напоминает о Коляде (он же Сварог). Еще ставили у порога старую колodu, поросшую зеленым лишайником, ибо она — тоже символ снопа, дуба, Сварога. Древний Дед Вселенной, старый как колода, незримо присутствовал в эти дни.

О Свароге, «с-твар-ившем мир», есть сказание, что Бог «мыв-ся в мовнице (бане), да вехтем терся, а Божий Пот до того вех-тя пристал, да тогда бросил Дед вехоть, он упал, и из него Зем-ля пошла, а где капля Божьего Пота была, там люди пошли».

Славяне очищались молитвой и омовением в бане, где они подражали акту творения Исварога, терлись вехтем и просили очищения телесного и духовного. Баня для них была святы-лищем, а омовение — религиозным актом очищения. Таким образом, они не только подражали акту творения, но и постано-вно участвовали в нем.



Бог Род-Рожаниц, источник Рода и Рождения, был Працуром славян, но не грозным судией. Они себя называли «дажбовыми внуками», ибо Дажбог был ближайшей ипостасью Сварога. Дажбог был как бы его сыном, а люди были внуками.

Эра Сварога характеризуется установлением многоамной семьи, ибо Сварог — покровитель брака, и рюень (сентябрь) у людей — тоже месяц свадеб, а у животных — месяц течки, свадебного рева оленей.

23—25 июня — дни возжжения огня в честь осеннего равноденствия — культ огня-Сварожича.

ЗАНЯТИЕ 1

Задачи занятия

1. Ознакомление с историей развития видов славянских единоборств.
2. Проведение приемных испытаний по физической подготовке занимающихся.

Подготовительная часть — 25 мин.

1. Проведение беседы на тему: «История развития славянских единоборств» — 10 мин.
2. Организация приемных испытаний.
3. Строевые упражнения. Они необходимы для хорошей организации занимающихся и поддержания дисциплины в группе. В первую очередь необходимо научить занимающихся выполнению команд: «В одну шеренгу, станись!», «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку, рассчитайсь!».
4. Общеразвивающие и акробатические упражнения без предметов, с собственным весом, на растяжение (рис. 1—8) — 15 мин.

Основная часть — 60 мин.

Проведение приемных испытаний по нормативам и контрольным упражнениям, указанным в таблице 1. Для занимающихся в более тяжелых весовых категориях нормативы снижаются на 10%. Решением тренерского коллектива (совета) при отсутствии материальной базы некоторые контрольные нормативы могут быть заменены.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы. Объявление результатов испытаний, подведение общих итогов занятия, определение состава зачисленных в секцию.

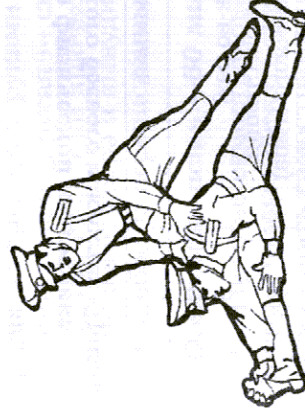


Рис. 1

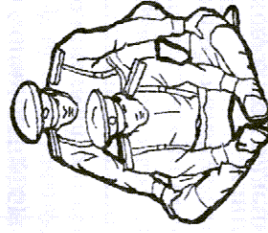


Рис. 3



Рис. 2



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

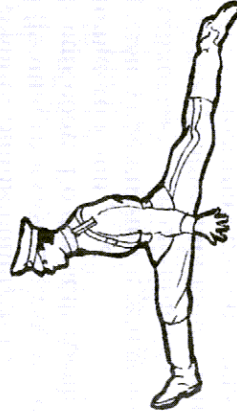


Рис. 7

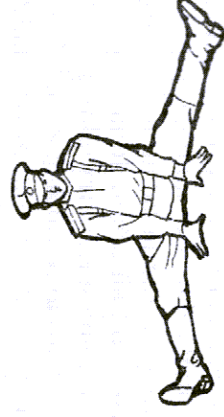


Рис. 8



Контрольные нормативы по физической подготовке для зачисления в секцию славянского боевого искусства «Тризна»

Таблица 1

Наименование контрольных упражнений	
1. Бег 60 м с высокого старта (с)	9,6
2. Подтягивание на перекладине (к-во раз)	3
3. Шпагат продольный (замеряется расстояние в см от площади опоры до подколенного сгиба)	15
4. Прыжок в длину с места (см)	190
5. Кувырок вперед-назад из положения упор присев (педагогическая оценка в баллах от 1 до 5)	5
6. Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	8
7. Челночный бег 3x10 м с высокого старта (с)	8,2

ЗАНЯТИЕ 2

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение техники самостраховки при падении набор.
3. Изучение стоек, боевых ситуаций и уровней.
4. Изучение техники удержания сбоку.
5. Повышение уровня теоретической подготовленности.

Подготовительная часть —25 мин.

1. Построение группы, постановка задач и краткий обзор занятия.
2. Строевые упражнения: повороты на месте, повторение основных команд («Равняйся!», «Смирно!» и др.).
3. Проведение беседы: «Оборудование зала и одежда тризника» —10 мин.
4. Общеразвивающие упражнения без предметов и с собственным весом, на растяжение связок и мышц (смотри занятие 1).
5. Проведение игры «Борьба за мяч». Занимающиеся стоят друг против друга и держат мяч (гимнастическую палку, пояс и др.) в обоюдном захвате любым способом. По сигналу тренера завладеть мячом и поднять его над головой.
6. Специальные подготовительные упражнения для изучения стоек, передвижений, самостраховки при падении набор.
7. Специальные игры для развития физических качеств и изучения техники приемов. «Борьба в скрестном захвате рук».

Захватить друг друга руками накрест: одна рука сверху разноименного плеча, другая — снизу под разноименным плечом. Соединить свои руки крючком. По команде тренера оторвать соперника от ковра и вынудить его коснуться рукой опоры.

8. Любое из перечисленных средств выполняется 15 мин.

Основная часть —60 мин.

1. Изучение самостраховки при падении набор —10 мин. Для того чтобы избежать травм при занятиях «Тризной», начинают изучать самостраховки при падениях. Они позволяют выработать навык падений из различных положений без порезов и других травм. Они должны быть безвредными и безболезненными. Это достигается с помощью группировки тела и сильного хлопка по коврику руками, за счет которого смягчается падение занимающегося. Падение должно быть мягким и безболезненным. Не освоив приемов самостраховки при падениях, нельзя переходить к изучению бросков. Самостраховку начинают изучать с более простых падений с постепенным их усложнением.

Падение набор. Сначала изучить конечное положение. Лечь на правый бок. Согнутую в колене правую ногу поднять к груди, левую поставить на ковер около правой голени. Туловище согнуть вперед, прижав подбородок к груди. Левое колено поднять как можно выше. Правую руку положить на ковер ладонью вниз сжатыми пальцами под углом 45—50 градусов по отношению к туловищу, левую руку поднять вверх (рис. 9). Выполнить пережат по округленной спине и занять такое же положение на другом боку. Одновременно с пережатом выполнять сильный хлопок рукой по коврику.

Сесть на корточки (упор присев), вытянуть руки перед собой. Падая набор, выполнить сильный хлопок по коврику и за-

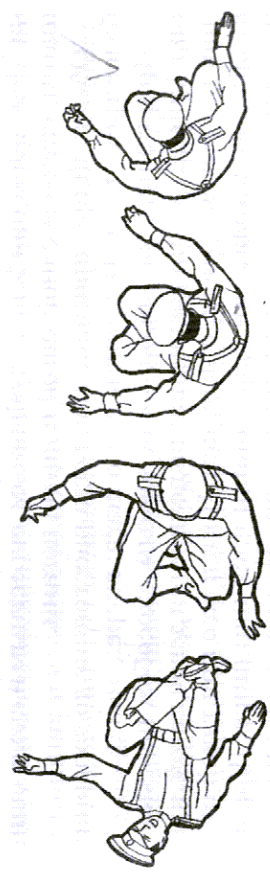


Рис. 9



нять конечное положение. Затем это выполнить из положения стоя прыжком в сторону. Необходимо следить за тем, чтобы сначала был удар рукой по коврику, который смягчает падение, а затем «приземлялось» туловище. Для совершенствования необходимо повышать скорость выполнения упражнения и силу удара рукой по коврику.

2. Стойки тризника — 5 мин. Боевая стойка — это оптимальное расположение звеньев тела друг относительно друга для осуществления наступательных и оборонительных действий в бою.

Стойки, в зависимости от впереди стоящей ноги, имеют три разновидности: правостороннюю, которую обычно используют единоборцы-«правши»; левостороннюю — ее применяют «левши»; фронтальную — применяют те и другие. По высоте расположения общего центра тяжести (ОЦТ), стойки бывают высокие, средние, низкие. Левосторонние (правосторонние) стойки бывают:

- передняя — на левую (правую) ногу приходится 60% веса тела спортсмена, на правую (левую) — 40% (рис. 10);
- средняя — проекция ОЦТ расположена в середине площади опоры спортсмена (рис. 11);
- задняя — на правую (левую) ногу приходится около 60% веса тела спортсмена (рис. 12);
- поднятая — отличается более низкой посадкой по сравнению с задней стойкой, ОЦТ находится на правой ноге, левая свободна от веса тела, подтянута к правой ноге и стоит на носке. Используется для боя на нижнем уровне (рис. 13).

3. Передвижения — 5 мин. Одновременно со стойками в «Тризне» изучают и передвижения (перемещения). От умения быстро и легко передвигаться по коврику зависит неуязвимость тризника. Умело сочетая увеличение и сокращение дистанции, можно успешно атаковать соперника, а самому уходить от атаки. Передвижения бывают: обычным, скрестным и скользящим шагом, скачком одной ногой и двумя ногами.

Обычный шаг применяется, когда расстояние до соперника более трех шагов. Варианты этого шага: вперед, назад.

Приставной шаг является основным способом перемещения. При движении вперед шаг выполняется левой ногой, к ней приставляется правая, и наоборот. Ноги в бою при такой стойке обычно находятся на расстоянии плеч или шире. Шаг выполняется в виде скольжения по коврику. На рисунке же ноги находятся вместе (рис. 14).

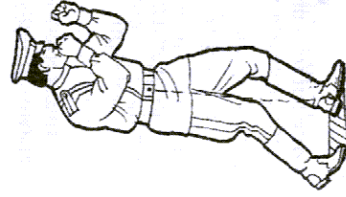


Рис. 10



Рис. 11

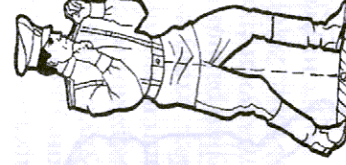


Рис. 12



Рис. 13

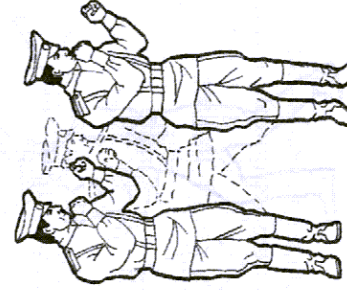


Рис. 14

Скрестный шаг выполняется, когда надо преодолеть большее расстояние, чем при приставном шаге. Этот шаг менее затребован для соперника в начальной фазе (рис. 15).

4. Боевые дистанции и уровни — 5 мин. Тризник должен знать боевые дистанции и уровни для того, чтобы лучше ориентироваться в боевой обстановке, так как условия боя на этих дистанциях и уровнях различны (рис. 16).

Существуют три основных дистанции: дальняя, средняя, ближняя.

Дальняя дистанция — это расстояние, с которого тризник, находясь в боевой стойке, сделав один шаг вперед, может достать противника длинным ударом (рис. 17).

Средняя дистанция — это расстояние, при котором можно, не делая предварительного шага вперед, наносить длинные удары, но невозможно делать броски (рис. 18).

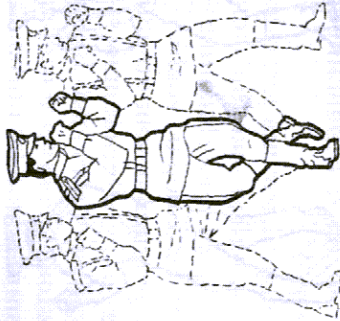


Рис. 15

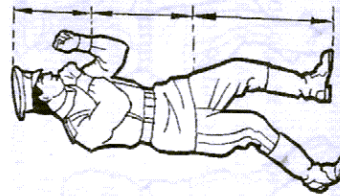


Рис. 16

Высокий — от головы до середины груди

Средний — от середины груди до паха

Низкий — от паха до земли

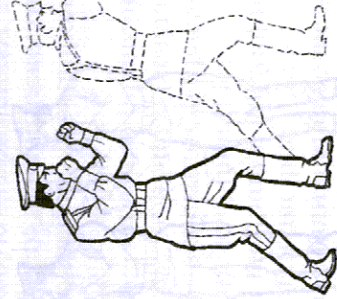


Рис. 17

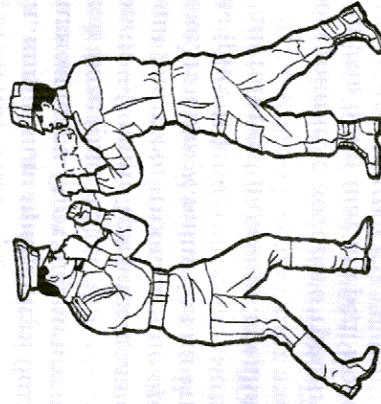
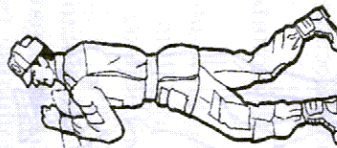


Рис. 18

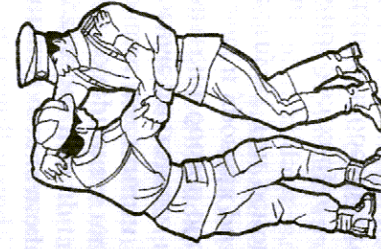


Рис. 19

Ближняя дистанция — это расстояние, при котором тризники могут нанести лишь короткие удары и выполнять броски, захваты, удержания, болевые и удушающие приемы (рис. 19).

5. Борьба лежа — 15 мин. Удержание сбоку. По правилам соревнований удержание считается зафиксированным, когда соперник находится на лопатках, атакующий же — сбоку от него, одной рукой захватив снаружи разноименную руку соперника, а другой рукой, захватив снаружи его шею (рис. 20а).

Возможны варианты захватов (рис. 20 б).

При выполнении удержания могут иметь место следующие ошибки:

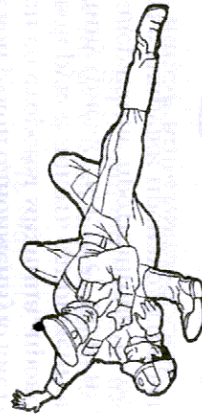


Рис. 20а



Рис. 20б

1) атакующий касается соперника не боком, а тазом, в результате чего соперник может перевалиться через себя, через «мост», и уйти с удержания;

2) атакующий не плотно прижался к сопернику, а рука-захват держит ниже локтя; соперник, выворачиваясь в сторону атакуемого, может уйти с удержания.

Учебная схватка на выполнение удержания — 3 мин. Один из борцов находится в захвате на удержание сбоку, а другой должен уйти с удержания за 20—30 с. После двух-трех попыток смена ролей по сигналу тренера. Затем повторить задание с захватом соперника на удержание с другой стороны.

Кулачный бой — 10 мин. Упражнения школы кулачного боя. Изучение боевых стоек и передвижений с помощью специальных заданий и имитационных упражнений. Упражнения в парах по передвижению на разных дистанциях и в разных стойках.

6. Прикладная подготовка — 10 мин. В этом разделе будут показаны приемы, которые не применяются в спортивной подготовке, но без них невозможно полноценно подготовиться к службе в вооруженных силах. Эти приемы не исключают травмы, поэтому надо строго соблюдать правила техники безопасности,

ности и осторожность при их разучивании и совершенствовании. Лучше всего их отрабатывать на тренажерах и специальных снарядах, также будут показаны различные способы самоотраховки и самозащиты как от невооруженного, так и от вооруженного противника.

Прикладная подготовка включает три раздела: 1) Освобождение от захватов. 2) Защита от ударов ножом. 3) Удары руками.

Изучение техники освобождения от захвата за запястья снаружи.

Рывком вверх налево освободить левую руку от захвата (рис. 21а, б). Затем рывком вверх направо освободить правую руку. Одновременно захватить левой рукой одноименную кисть соперника, надавив правой рукой со стороны мизинца, провести рычаг наружу. Захватить левой рукой локоть одноименной руки и провести загиб руки за спину (рис. 21 в, г, д, е). Если нет необходимости переходить на задержание противника, то освобождение от захвата за запястье снаружи производится вы-

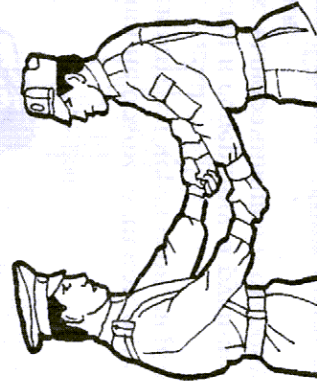


Рис. 21а

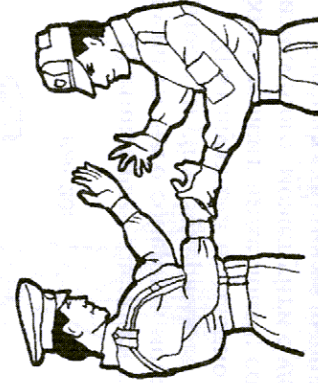


Рис. 21б



Рис. 21в



Рис. 21г

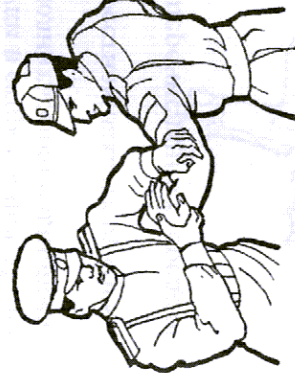


Рис. 21д

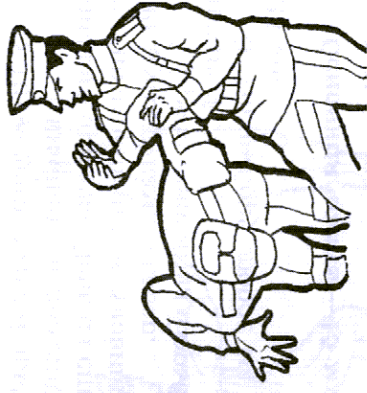


Рис. 21е

кручиванием своих рук вверх наружу в сторону больших пальцев противника (рис. 21б).

Заключительная часть — 5 мин.

Выполнение упражнений на растяжение мышц, связок, восстановление дыхания. Построение группы в одну шеренгу. Подведение итогов занятия. Задание на дом: имитация передвижений в различных стойках.

ЗАНЯТИЕ 3

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.
3. Изучение техники самоотраховки при падении на спину, стойке, передвижений и захватов.
4. Изучение техники удержания поперек.

Подготовительная часть — 40 мин.

1. Построение группы, постановка задач и краткий обзор занятия.
2. Проведение беседы: «Гигиенические требования и предупреждение травматизма при занятиях боевым искусством «Призна» — 15 мин.
3. Строевые упражнения. Выполнение команд: «Налево, равнейсь!», «Налево!», «Кругом!».
4. Общеразвивающие и акробатические упражнения без предметов, с собственным весом, на растяжение.

5. Проведение игры «Борьба за мяч» (см. занятие № 2).
6. Специальные подводящие упражнения. Кувьрки назад из низкого приседа. Лечь на спину, руки в стороны под 45 градусов по отношению к туловищу. Выполнять хлопки одновременно но двумя руками о ковер.
7. Проведение игры «Борьба в скрестном захвате рук» (см. занятие № 2).
8. По выбору любое из вышеперечисленных средств — 25 мин.

Основная часть — 45 мин.

1. Изучение самостраховки при падении набор и назад через партнера — 10 мин. Партнер находится на четвереньках. Сесть ему на спину с правого бока. Лево́й руко́й захватить за отворот куртки. Пада́я назад, не распуская захвата лево́й руко́й, приземлиться на пра́вый бок, при этом как можно сильнее хлопнуть это́й руко́й по ко́вру для смягче́ния паде́ния (рис. 22).

Самостраховка при падении на спину. Сесть на ковер, поджав ноги, и вытянуть руки вперед, подбородок прижат к груди. Согнув как можно больше спину, выполнить перека́т от ягодиц до лопаток и обратно (рис. 23). Пре́жде необходи́мо выполни́ть упражне́ние для изу́чения положе́ния рук, выполни́ть перека́т по спине до касания ковра лопатками и ударить по нему вытянутыми прямыми руками. Ладони направлены вниз: угол между туловищем и руко́й составля́ет 45—50 градусов.



Рис. 22

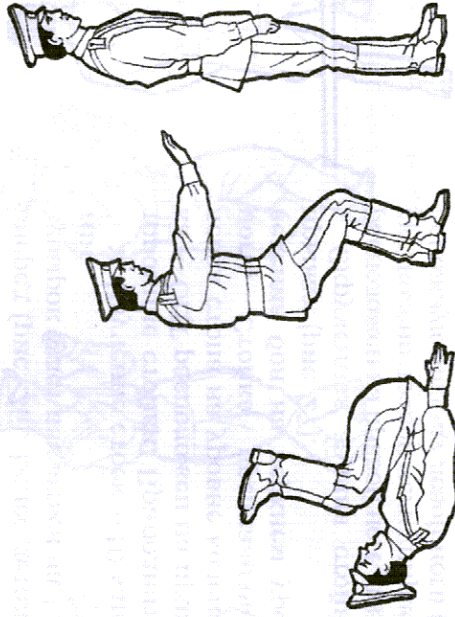


Рис. 23

После освоения группировки и положения рук изучается падение на спину из упора присев и из стойки (рис. 23).

Падение на спину через партнера. Присесть и сильно прижать подбородок к груди, сделать перека́т назад спиной к спине партнера и упасть на спину, выполнив сильный удар руками по ко́вру (рис. 24 а, б). Затем выполнить то же самое, падая через палку (рис. 25 а, б). Освоив это упражне́ние, можно приступить к обучению кувьрку в воздухе с падением на спину

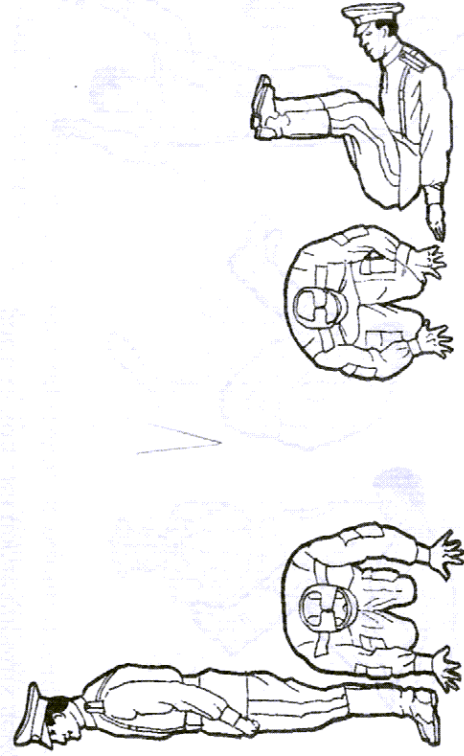


Рис. 24а

Рис. 24б

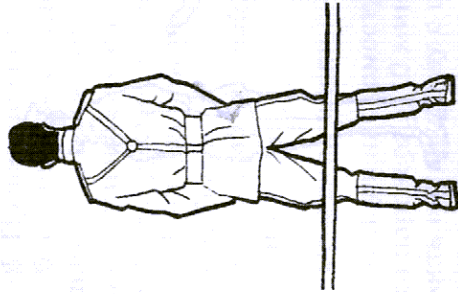


Рис. 25а

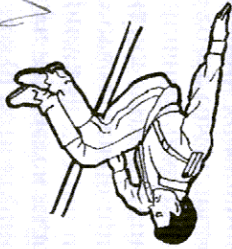


Рис. 25б

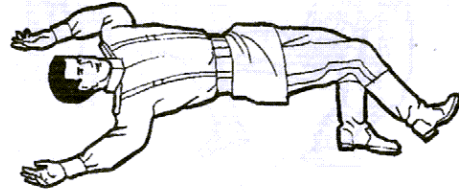


Рис. 26

вперед (рис. 26). Более детально этот кувырок будет изучаться на 19-м занятии.

2. Изучение стоек — 10 мин. Левосторонние стойки. Приподнятая стойка — ОЦТ расположен на правой ноге, левая стопа на уровне колена правой ноги. Стойка предназначена для ведения боя на верхнем уровне и в прыжке (рис. 27).

Скрученная задняя стойка — ОЦТ расположен на правой ноге, левая на носке, колено правой ноги упирается в икроножную мышцу левой ноги (рис. 28).

Скрученная передняя стойка — ОЦТ расположен на левой ноге, правая на носке, колено ее упирается в икроножную мышцу левой ноги (рис. 29, 30).

Правосторонние стойки. Схема стойка та же самая, только левая нога стоит на месте правой, а правая нога на месте левой.

Фронтальная стойка «всадника» считается, в основном, учебной стойкой (рис. 31).

Ту или иную стойку трезник выбирает, исходя из последующих действий.

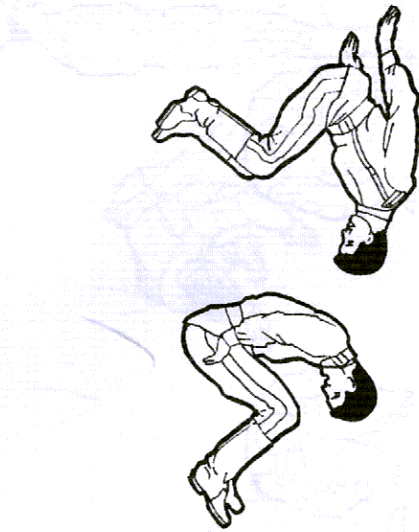


Рис. 26

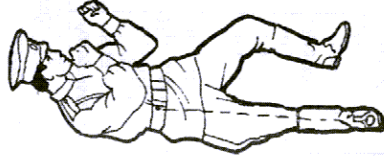


Рис. 27

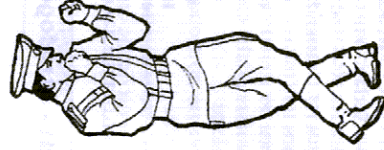


Рис. 28



Рис. 29

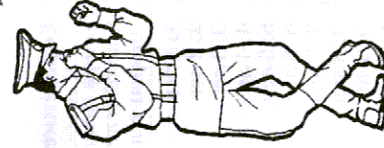


Рис. 30

Ногу, предназначенную для защиты или атаки, освобождает от веса, но сохраняет прежнее положение для большей устойчивости. Умение незаметно перемещать ОЦТ — залог успеха защиты и атаки в «Тризне».

3. Передвижения — 5 мин. При передвижении скачком двумя ногами активно работают ноги в голеностопных суставах. Как правило, такое перемещение выполняется на небольшое, примерно в полшага, расстояние (рис. 32). Это элемент тонкого маневра, уточняющего ударную позицию трезника.

4. Изучение захватов — 5 мин. Захваты в единоборстве занимают ведущее место. Только при наличии хорошего захвата можно успешно провести прием стоя или лежа. В «Тризне» сложность здесь заключается в том, что на руки надеются перчатки, которые мешают в некоторых случаях достижению за-

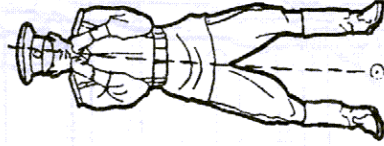


Рис. 31

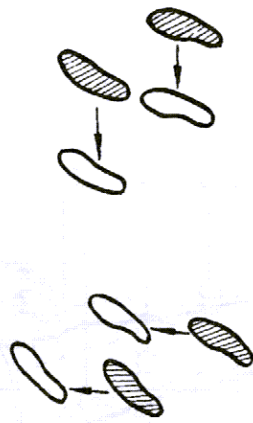


Рис. 32

Таблица 2
Описание точек захвата в единоборстве «Тризна» (рис. 33 а, б)

Номера захватов правой и левой сторон тела	Описание точек захватов	Анатомическая часть тела
1: 1 лев. 2: 2 лев. 3: 3 лев. 4: 4 лев. 5: 5 лев. 6: 6 лев. 7: 7 лев. 8: 8 лев. 9: 9 лев. 10: 10 лев. 11: 11 лев. 12: 12 лев. 13: 13 лев. 14: 14 лев. 15: 15 лев. 16: 16 лев.	Рукав у кисти снаружи Рукав у кисти изнутри Рукав у кисти спереди Рукав у кисти сзади Рукав у локтя снаружи Рукав у локтя изнутри Рукав выше локтя снаружи Рукав выше локтя сзади Рукав на плечевом суставе сверху Рукав на плечевом суставе спереди Отворот у ключицы Отворот на груди Куртка спереди подмышкой (за проймой спереди) Пояс спереди Пояс сбоку Брюки на бедре изнутри-спереди (между ног)	Предплечье Плечо Грудь Бок Живот Бедро, нога

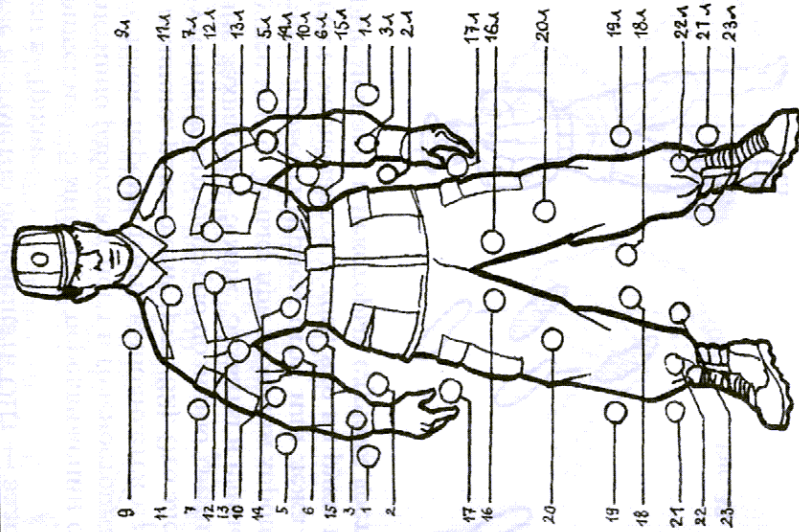


Рис. 33а

Номера захватов правой и левой сторон тела	Описание точек захватов	Анатомическая часть тела
17: 17 лев. 18: 18 лев. 19: 19 лев. 20: 20 лев. 21: 21 лев. 22: 22 лев. 23: 23 лев. 24: 24 лев. 25: 25 лев. 26: 26 лев. 27: 27 лев. 28: 28 лев. 29: 29 лев. 30: 30 лев. 31: 31 лев. 32: 32 лев.	Брюки на бедре снаружи Брюки на подколенном суставе изнутри Брюки на подколенном суставе снаружи Брюки на бедре спереди Брюки на голени (за голеностоп) Брюки на голени спереди (за голеностоп) Брюки на голени изнутри, за пятку Брюки на голени сзади, за пятку Брюки за подколенный стиб сзади Брюки за бедро сзади Брюки изнутри сзади Пояс сзади Куртка за пройму на спине из-под руки Куртка на спине ниже лопатки Куртка на спине у плеча Ворот	Коленный сустав Нога, бедро Нога, голень Бедро Спина Плечо Спина

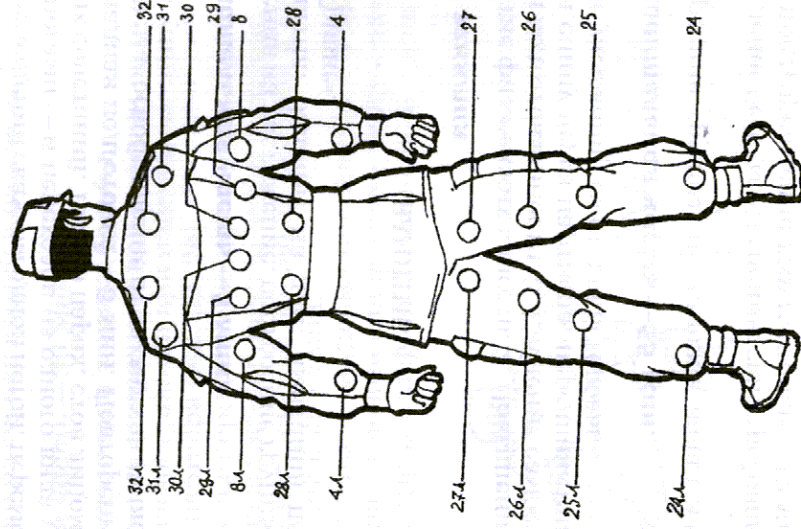


Рис. 33б



хвата. Время захвата непрерывно, так как руками и ногами можно наносить удары, и борьба за захват уходит как бы на второй план. Можно применять комбинированные захваты, состоящие из группы захватов, дополняющих друг друга. Например, за отворот на груди с захватом из-под руки. Он включает точки 12, 7, 8, 10 и др.

5. Борьба лежа — 5 мин. Повторение техники удержания сбоку из различных захватов: за шею плечом и предплечьем, за куртку на спине из-под мышки, только за ближнюю руку.

Проведение учебной схватки с применением удержания сбоку. Один из партнеров лежит в положении на спине, второй — сбоку от него. По сигналу тренера первый должен уйти с удержания, а второй его провести. После двух-трех попыток поменяться местами.

6. Ударная техника — 5 мин. Упражнения школы кулачного боя. Имитация стойки — приподнятой, скрученной передней и задней, обратной — и переходов из одной стойки в другую.

Бой с тенью ногами. Имитация перемещений — скользящего шага, перемещений скачком одной ногой, перемещений скачком двумя ногами — и переходов из одного вида перемещений в другой и их сочетаний. То же в парах, стоя лицом друг к другу.

7. Прикладная подготовка — 5 мин. Повторение ранее изученного приема: освобождение от захвата за запястья снаружи (рис. 21).

Заключительная часть — 5 мин.

Упражнения на растяжение, построение группы, подведение итогов занятия. Задание на дом: имитация передвижений и стойки в «Тризне».

ЗАНЯТИЕ 4

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Повышение уровня теоретической подготовленности.
3. Изучение самостраховки при падении на спину через партнера, передвижений и захватов.
4. Изучение удержания со стороны головы.

Подготовительная часть — 55 мин.

1. Построение группы, постановка задач и организация занятия.
2. Проведение беседы: «Гигиенические требования к занимающимся и предупреждение травматизма» — 15 мин.



3. Строевые упражнения. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку, рассчитайся!»
4. Общеразвивающие и акробатические упражнения без предметов и с собственным весом — 10 мин.

5. Общеразвивающие упражнения с предметами — 5 мин.

6. Проведение игры «Борьба за мяч» — 10 мин.
7. Специальные подводящие упражнения для изучения самостраховки при падении назад: кувырок назад из низкого седа, хлопья руками по ковру, лежа на спине, поочередно и одновременно, перекаты по спине из положения упор присев и др.

8. Проведение игры — 15 мин. Из исходного положения, лежа парами в положении голова к голове, один на животе, другой на спине. Задача лежащего на спине — догнать убегающего в коридоре 7—10 м от линии старта, а другого — убежать. После каждого раза смена ролей и положений.

Основная часть — 30 мин.

Изучение техники и тактики борьбы.

1. Изучение самостраховки при падении на спину — 5 мин. Повторение самостраховки при падении на спину из полуприседа и через партнера (рис. 23, 24).

2. Повторение перемещений двумя ногами (рис. 32) — 5 мин. Изучение передвижения скачком одной ноги (рис. 34).

3. Повторение техники основных захватов в единоборстве «Тризна» (см. табл. 2) — 5 мин.

4. Изучение техники удержания поперек — 5 мин (рис. 35). Соперник лежит в положении на спине. Атакующему лечь грудью поперек груди соперника. Ближней к голове соперника



Рис. 34

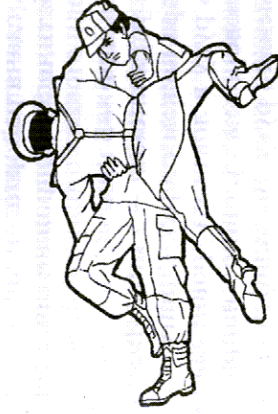


Рис. 35





рукой захватить его ворот. Другой рукой захватить брюки (разноименное бедро сзади снизу).

Ошибки: 1. Атакующий не плотно прижался к груди соперника. 2. Слабо держит захват за отворот и брюки.

Учебная схватка (2 мин.) на проведение удержания поперек с захватом ворота и захватом дальней ноги. Исходное положение — захват на удержание поперек. Задача нижнего — за 1 мин. уйти с удержания, а верхнего — не дать это сделать. Через 1 мин. роли меняются.

Ударная техника — 10 мин.

Упражнения школы ударной техники. Имитация стоек, захватов, передвижений. Как в занятии № 3.

Заключительная часть — 5 мин.

Выполнение упражнений на растяжение, восстановление дыхания. Построение, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 5

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.
3. Изучение техники кувырка вперед через голову.
4. Изучение техники защиты предплечья от удара ножом сверху.

Подготовительная часть — 50 мин.

1. Проведение беседы: «История развития славянских видов единоборств» — 10 мин.
2. Строевые упражнения. Выполнение команд: «Налево, равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», сдача рапорта.
3. Общеразвивающие, акробатические упражнения с собственным весом — 20 мин.
4. Проведение игры «Борьба за мяч» — 5 мин.
5. Специальные подводящие упражнения — 5 мин. Имитация защиты предплечья от удара ножом сверху. С шагом левой ногой вперед влево согнуть руку в локте на уровне выше линии глаз с одновременным поворотом туловища направо. Выполнить 10—15 раз, затем сменить руку. Выполнить то же, стоя лицом друг к другу. Один имитирует блок правой, второй — левой рукой.

6. Специальные подготовительные упражнения со снарядами и на снарядах — 5 мин.

7. Проведение игры «Борьба в скрестном захвате рук» — 5 мин.

Основная часть — 35 мин.

1. Изучение техники кувырка через плечо — 5 мин. Стоя на правом колене, положить ладони на ковер. Скользя правой ладонью по коверу, пропустить ее между ног и опустить правое плечо на ковер. При этом отвести голову к левому плечу, прижав подбородок к груди. Оттолкнуться левой ногой и выполнить перекал на спину с правого плеча в направлении ле-



Рис. 36а



Рис. 36б

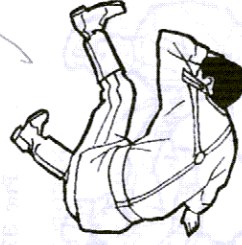


Рис. 36в

вой ягодицы. Закончить кувырок сильным ударом вытянутой левой руки о ковер и принять положение, как при падении на левый бок (рис. 36 а, б, в, г).

Из положения правой стойки повернуться на обеих ногах на 45° налево. Поставить правую ладонь на ковер около правой ноги, но так, чтобы пальцы были направлены к левому носку. Выполнить плавный перекал с правого плеча на правую ягодицу и, припад на одно мгновение, как при падении на левый бок, в темп перекату встать в положение основной стойки. Аналогично кувырку через правое плечо выполняется кувырок через левое плечо.



Рис. 36г

2. Повторение самостраховки при падении на спину.
3. Изучение техники захватов — 5 мин. Провести игру в катания, смысл которой в том, чтобы, опередив партнера, коснуться обусловленной части тела. Например, коснуться право-

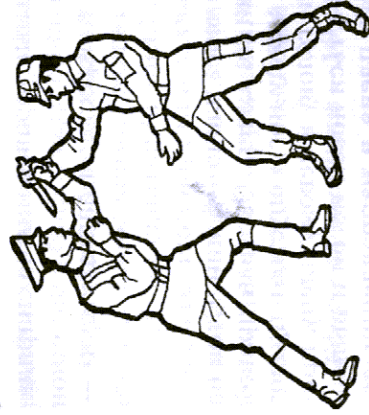


Рис. 37а



Рис. 37б

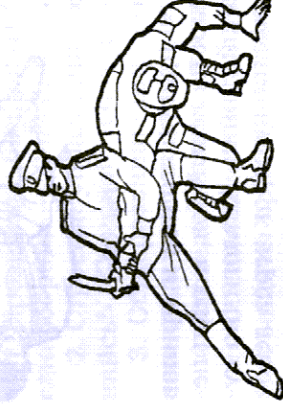


Рис. 37в

го плеча у ключицы, пояса на спине, правой (левой) лопатки и т. д.

4. Борьба лежа — 10 мин. Повторение техники удержания поперек. Проведение учебной схватки в партере с применением удержания поперек.

5. Упражнения школы ударной техники — 5 минут. Проведение перемещений различными способами в парах при обоюдном захвате.

Прикладная подготовка — 10 минут

Изучение техники защиты предплечьем от удара ножом сверху (рис. 37 а, б, в). С шагом левой ноги вперед предплечье левой руки и остановить, желательно в момент замаха, нападающую руку противника. Одновременно с ударом ножом правой ноги в промежность захватить вооруженную руку противника правой рукой за запястье, левой — за предплечье вплотную к правой. Поворачиваясь на левую ногу направо кругом, отставить правую ногу вправо назад и, вращая захваченную руку внутрь, положить ее на бедро левой ноги, накрыв сверху подмышкой левой руки, и провести рычаг руки внутрь. Удерживая захваченную руку своей левой рукой, правой провести дожим кисти и отобрать нож. Нажимая левой рукой на локтевой сгиб пра-

вой руки противника, поднять его за предплечье вверх и, заложив его в локтевой сгиб своей левой руки, перейти на захват руки за спину.

Заключительная часть — 5 мин.

Выполнение упражнений на растяжение мышц и связок, построение группы, подведение итогов занятия. Задание на дом: выполнение имитационных упражнений при защите предплечья от удара ножом сверху.

ЗАНЯТИЕ 6

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовки.
2. Развитие физических качеств.
3. Изучение техники самостраховки при падении на спину через палку.
4. Изучение техники броска задней подножкой.

Подготовительная часть — 50 мин.

1. Постановка задач, проверка наличия занимающихся. Строевые упражнения на месте: «Направо!», «Налево!», «Кругом!».
2. Проведение беседы на тему: «История развития славянских видов единоборств» — 10 мин.
3. Общеразвивающие акробатические упражнения без предметов, с собственным весом — 20 мин.
4. Общеразвивающие упражнения с предметами — 5 мин.
5. Проведение подвижной игры «Борьба за мяч» — 5 мин.
6. Специальные упражнения в парах для развития физических качеств: приседания с партнером, наклоны, прыжки вверх и др. — 4 мин.
7. Проведение игры «Борьба на руках» — 6 мин. Лечь на живот друг против друга, обхватить большой палец одноименной кисти партнера. Вынудить соперника коснуться тыльной стороной ладони ковра. Выполнить три-четыре раза на каждую руку с отдыхом между попытками 30 с.

Основная часть — 35 мин.

1. Изучение самостраховки при падении на спину через палку — 5 мин (рис. 25). Палку (пест) за концы держат двое занимающихся на высоте 20—25 см параллельно полу. Занимаю-



щийся встает спиной к шесту, касаясь его голенью из положения упор-присев. Падает назад на спину так же, как и через партнера. Следить за тем, чтобы сначала был хлопок о ковер руками, подборонок был прижат к груди, а затем приземлялось туловище.

2. Технические действия. Изучение техники броска задней подножкой — 5 мин. Броски — это приемы, с помощью которых противника из положения борьбы стоя бросают в положение борьбы лежа. Броски бывают: в основном, ногами; в основном, туловищем; в основном, руками. В бросках, в основном, ногами тризник действует против ног или туловища противника, ноги играют решающую роль. Броски, в основном, ногами подразделяются на: а) подножки; б) зацепы; в) подсечки; г) подсады; д) подбивы.

Задняя подножка выполняется подставлением своей ноги сзади ноги противника из захвата одной рукой за рукав под локтем, а другой — за отворот (одноименный или разноименный). Сильным рывком назад в сторону перебросить соперника через свою ногу на спину (рис. 38).

3. Подготовительные тактические действия для проведения приема — 5 мин. Ни один прием невозможно провести без применения тактических действий (вспомогательных или подготовительных). Тактическими действиями могут быть рывки, толчки, комбинации приемов, заведения, забегания, маневрирования и др. В одних случаях, атакующий готовит прием сам (со-

здает благоприятную ситуацию для броска). В других случаях, подготовительным действием может быть неверное движение соперника. Например, соперник двигается назад, и создается благоприятная ситуация для проведения броска назад, используя направление и инерцию тела соперника при его движении. Можно выделить следующие действия соперника, которые естественно использовать как благоприятные ситуации для проведения своего броска: двигается вперед, меняет захват, начинает выпрямляться,

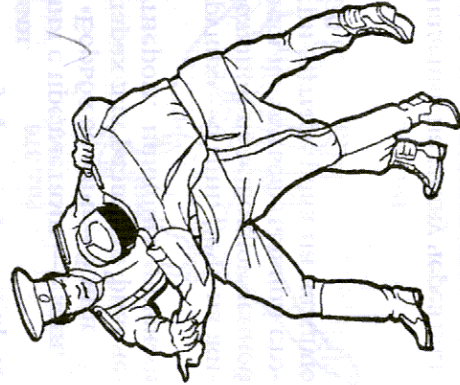


Рис. 38

скрепляет или ставит ноги вместе, принял неустойчивое положение после проведения своего приема и др. При изучении задней подножки в качестве тактического действия можно применить комбинацию: задняя подножка — задняя подножка (еще это называют повторной атакой).

4. Борьба лежа — 10 мин. Повторение техники удержаний со стороны головы и попереки. Проведение учебной схватки лежа (2 мин.) с применением изученных удержаний.

5. Упражнения школы ударной техники — 10 мин. Имитация передвижений, захватов, защит от ударов сверху, броска задней подножкой индивидуально, и стоя в шеренгах друг против друга.

Заключительная часть — 5 мин.

Упражнения на восстановление дыхания: бег вокруг зала. Построение группы, подведение итогов занятия. Задание на дом: имитация задней подножки на месте и в движении.

ЗАНЯТИЕ 7

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.
3. Изучение самостраховки при падении набок через палку.

Подготовительная часть — 56 мин.

1. Построение группы, постановка задач, проведение построений из одной шеренги в две — 2 мин.
2. Проведение беседы: «Спортивный инвентарь, оборудование зала, одежда тризника» — 15 мин.
3. Общеразвивающие акробатические упражнения без предметов и с собственным весом — 20 мин.
4. Проведение подвижной игры «Вратарь» — 8 мин. Стать лицом друг к другу на расстоянии 5—8 м. Поочередно кидать мяч друг в друга, стараясь попасть в любую часть тела партнера или поймать мяч.
5. Специальные подводящие упражнения для развития физических качеств отдельных мышечных групп. Скоростно-силовые качества мышц разгибателей ног: многоскоки на одной, двух ногах, прыжки из низкого седа, прыжки в высоту и длину с места — 5 мин.

6. Проведение игры «Борьба на руках» — 6 мин.
7. Повторение самостраховки при падении набок через палку и набок через партнера — 5 мин.

Основная часть — 30 мин.

1. Повторение самостраховки на бок через партнера и через палку — 5 мин.
2. Повторение техники броска задней подножкой — 5 мин. Свободное набрасывание (2 мин. поочередно). Проведение приема из благоприятной ситуации, когда соперник двигается назад, атакуемая нога находится впереди (2 мин. поочередно). Борьба с партнером, стоящим на одной ноге, со сменной ног (4×1 мин.). Борьба с полусопротивлением с задачей провести заднюю подножку на оценку. Борьба начинается из взаимовыгодного захвата — 2 мин.
3. Изучение техники болевого приема на руку, рычаг локтя через колено сбоку 5 (рис. 39). Атакуемый находится в положении на спине, атакующий — сбоку справа. Захватить левой рукой запястье разноименной руки и положить ее плечом на свое правое колено. Правой рукой соперника против естественного сгиба через свое бедро, вынудить его сдаться, причиняя боль в локтевом суставе.



Рис. 39

руки и положить ее плечом на свое правое колено. Правой рукой захватить плечом и предплечьем шею соперника. Разгибая руку соперника против естественного сгиба через свое бедро, вынудить его сдаться, причиняя боль в локтевом суставе.

4. Проведение борцовского поединка лежа — 3 мин. Из исходного положения спина к спине. С задачей каждого из занимающихся провести ранее изученное удержание или болевой прием.

5. Прикладная подготовка — 10 мин. Повторение защиты от удара ножом сверху предплечьем (см. занятие № 5). Один из занимающихся проводит имитацию удара ножом сверху; сначала медленно, с дальнейшим переходом на рычаг руки наружу. Постепенно увеличивая быстроту и силу выполнения задания со сменной атакующей руки.

Заключительная часть — 5 мин.

Бег в обход зала, упражнения для восстановления дыхания. Построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 8

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.
3. Изучение самостраховки набок кувырком через руку.

Подготовительная часть — 55 мин.

1. Построение группы, постановка задач, строевые упражнения на месте.
2. Проведение беседы на тему: «Задачи и значение боевого единоборства для физического воспитания населения» — 15 мин.
3. Общеразвивающие акробатические упражнения без снарядов и с собственным весом, стоя, в движении и лежа — 20 мин.
4. Общеразвивающие упражнения с предметами — 5 мин.
5. Проведение игры «Вратарь» — 4 мин.
6. Специальные подводящие упражнения для изучения задней подножки: тяга резины — 5 мин.
7. Проведение игры «Борьба на руках» — 6 мин.

Основная часть — 30 мин.

1. Изучение самостраховки набок кувырком через руку или шею партнера — 5 мин. (рис. 40 а, б). Взять друг друга за запястье одноименной руки. Выполнить кувырок через руку, сначала из низкого седа, а затем из положения стоя. После выполнения кувырка вперед свободной рукой сильно ударить по коврику для смягчения падения. Сначала выполняет один, затем, через 2,5 мин, другой занимающийся.

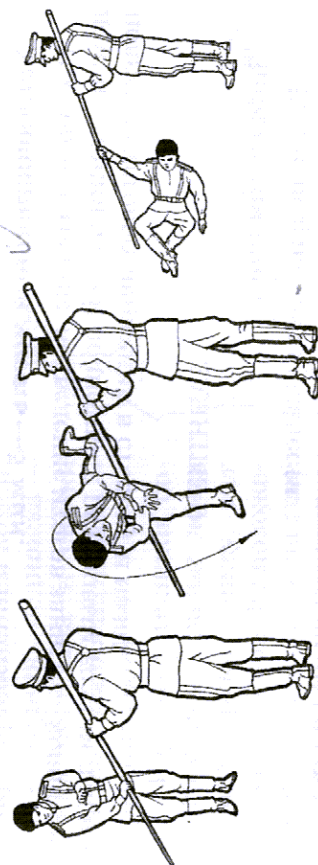


Рис. 40а

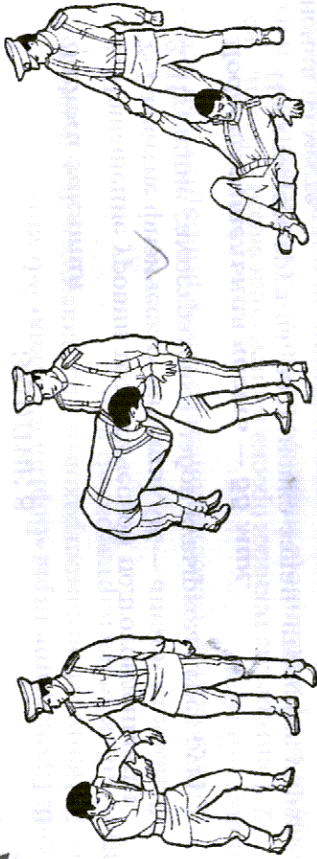


Рис. 406

2. Повторение техники броска задней подножкой — 10 мин. Борьба с полусопротивлением из своего захвата; партнер держит захват только одной рукой (за рукав под локтем), вторая рука опущена (без захвата). Задача атакующего — провести бросок задней подножкой. Через 2,5 мин. — смена ролей. Свободная борьба с задачей провести бросок задней подножкой (2х2,5 мин.).

3. Подготовительные действия — 5 мин. Дальнейшее изучение комбинации задняя подножка — задняя подножка. Изучение связи стоя-лежа; после проведения задней подножки, не распуская захвата, перейти на удержание сбоку.

4. Повторение техники приема рычаг локтя через колено сбоку — 5 мин.

5. Борцовский поединок лежа — 3 мин. Из положения «соперник на спине, атакующий — сбоку» за 1,5 мин. провести бой на руку, затем — смена ролей.

6. Упражнения школы ударной техники — 15 мин. Имитация передвижений, стоек индивидуально и в парах.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия. Задание на дом: имитация задней подножки с резиновым жгутом для выполнения тяговых движений в сторону и назад.

ЗАНЯТИЕ 9

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение самостраховки при падении вперед на руки.
3. Изучение техники прямого удара рукой.

4. Изучение болевого приема: рычаг локтя захватом руки между ног.

Подготовительная часть — 35 мин.

1. Построение группы, постановка задач. Строевые упражнения в движении: перестроение из колонны по одному в колонну по два. Команда: «В колонну по два, налево, марш!» Как правило, подается в верхней или нижней границах зала при движении группы налево в обход, указать интервал и дистанцию — 5 мин.

2. Общеразвивающие акробатические упражнения без предметов и с собственным весом — 10 мин.

3. Проведение игры «Вратарь» — 9 мин.

4. Специальные подводящие упражнения: имитация прямых ударов руками «на силу», «на быстроту» — сначала одной рукой, затем другой — 5 мин.

5. Проведение игры «Борьба на руках» — 6 мин.

Основная часть — 50 мин.

1. Повторение самостраховки при падении набок. Изучение самостраховки при падении вперед на руки (рис. 41) — 5 мин. Сначала из положения, стоя на коленях, прогибаясь, выполнять перекат на живот, грудь с опорой на руки. Затем то же выполнить из полуприседа, из положения стоя. Руки ставить на ладони перед собой и слегка их сгибать для смягчения падения.

2. Повторение техники выполнения задней подножки — 20 мин. Выполнение набрасываний задней подножкой поочередно по 5 раз. Учебная схватка из обоюдывыгодного захвата с задачей провести заднюю подножку с применением комбинации задняя подножка — задняя подножка и связки стоя-лежа задняя подножка — удержание сбоку.

3. Изучение техники болевого приема: рычаг локтя захватом руки между ног (рис. 42) — 10 мин. Из положения «соперник лежит на спине» выполнить захват запястья соперника двумя руками



Рис. 41

и потянуть на себя вверх; садясь, перенести сначала одну, затем другую ногу, положить их на туловище соперника и сцепить. Рука находится между бедрами и плотно сжата в плече, а локоть захваченной руки находится на верхней части вашего бедра. Прижимая предплечье руки соперника к своей груди и прогибаясь, плавно выпрямить руку в локтевом суставе до подачи сигнала о сдаче.

4. Тренировочная схватка лежа — 3 мин. Из исходного положения «один лежит на животе, второй — сбоку от него». Задача каждого из единоборцев — провести болевой или удержание. Через 1,5 мин. смена исходных положений.

5. Ударная техника руками и ногами — 12 мин. При ударах руками центр масс кисти, предплечья и плеча в момент удара должен лежать на линии удара. Углы в локтевом и лучезапястном суставах ухушают передачу энергии (рис. 43). Время соприкосновения кисти и цели составляет 14—18 мл/с, при увеличении этого времени до 30 мл/с удар превращается в толчок. В ударном движении участвуют звенья тела, включающиеся в работу в определенной последовательности:

1) Туловище поворачивается вокруг вертикальной оси с одновременным толчком от опоры стоящей сзади и спереди ног, при этом:

а) поворот туловища задает начальную скорость бьющей руки; б) толчок ногой создает дополнительный вращательный момент для туловища и способствует его лучшему повороту.

2) Вместе с поворотом туловища происходит толчок ногой, а рука совершает ударное движение к цели, при этом:

а) поворот туловища обеспечивает выведение вперед плеча ударяющей руки, которое играет роль опоры в движении вперед;

б) при толчке ногой от опоры используется сила реакции опоры для увеличения скорости движения руки; вес тела переносится на впередистоящую ногу;



Рис. 43

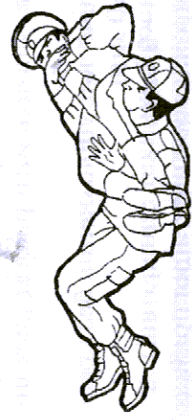


Рис. 42

в) одновременно с движением туловища происходит разгибание руки в локтевом суставе, что увеличивает скорость в момент соприкосновения с целью. Направление движений туловища и руки должно совпадать, иначе будет происходить разложение сил, а скорость движения кулака будет падать.

В начальный момент пальцы расслаблены. Перед соприкосновением с целью пальцы сильно сжимаются, обеспечивая жесткость кулака; предплечье находится перпендикулярно цели, мышцы локтевого сустава и плеча должны быть расслаблены. В момент прямого удара рукой туловище поворачивается вокруг вертикальной оси вовнутрь с одновременным толчком от опоры сзади стоящей ногой, затем рука разгибается в локтевом суставе, локоть идет по вертикальной плоскости. Перед самой целью кулак вращается внутрь, в момент касания кулаком цели пальцы «смотрят вниз» или внутрь. ОЦТ находится на серединепереди стоящей ноги (рис. 44).

Удары руками могут быть с установкой «на силу» или «на быстроту». В начале движения структура техники одинакова, но в ударе «на силу» после начала разгибания руки туловище продолжает вращение, а в ударе «на быстроту» туловище прекращает свое вращение, и удар осуществляется только за счет движения рукой.

В ударах «на силу» выше сила удара, но и больше его продолжительность, он более заметен, и противник успевает организовать оборону.

При ударах «на скорость» время удара значительно сокращается, но теряется сила удара.

При ударах в туловище плечи поворачиваются вперед, подбородок прижимается к плечу, впередистоящая

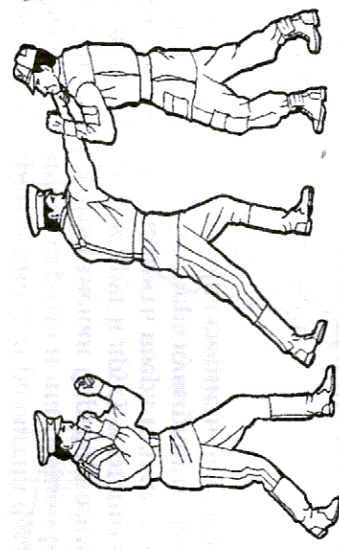


Рис. 44



нога разворачивается параллельно к противнику, что позволяет создать более удобное положение для быстрого отхода назад. Кулак ударяющей руки повернут пальцами вниз и в момент наклона туловища резко выносится вперед к цели. Другая рука находится у головы с раскрытой ладонью, дополняя защиту, вместе с тем она готова нанести удар.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 10

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.
3. Изучение самостраховки при падении назад на руки.
4. Изучение техники ударов руками снизу.
5. Изучение техники ударов ребром ладони и «копьем».

Подготовительная часть — 37 мин.

1. Построение группы, постановка задач, строевые упражнения на месте.
2. Проведение беседы на тему: «Задачи и значение боевого единоборства для физического воспитания населения» — 12 мин.
3. Общеразвивающие упражнения без предметов с собственным весом, с партнером — 5 мин.
4. Общеразвивающие упражнения с предметами — 5 мин.
5. Проведение игры «Вратарь» — 5 мин. Мяч бросать правой и левой рукой.
6. Специальные упражнения для развития физических качеств. Удары руками «на быстроту» и «на силу» — 5 мин.
7. Проведение игры «Цыганская борьба ногами» — 5 мин. Лечь на спину левым боком друг к другу и сцепиться локтевыми сгибами. Левые ноги поднять вверх и зацепить подколенными сгибами. По сигналу тренера кувырнуться партнера через голову, после трех минут борьбы сменить положение ног. Лечь другим боком друг к другу.

Основная часть — 50 мин.

1. Повторение самостраховки при падении через партнера назад и при падении вперед на руки — 5 мин.

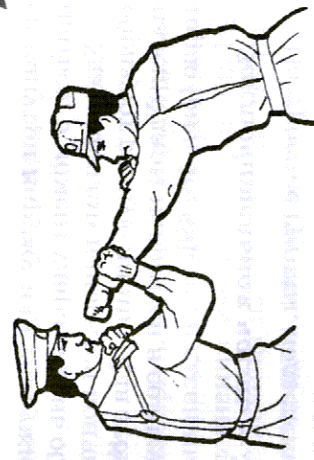


Рис. 45



Рис. 46

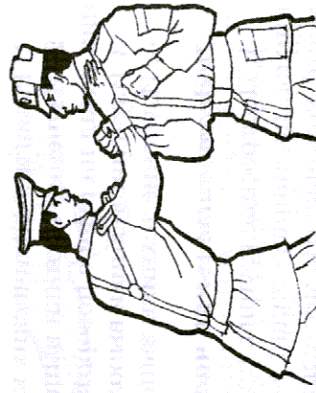


Рис. 47



Рис. 48

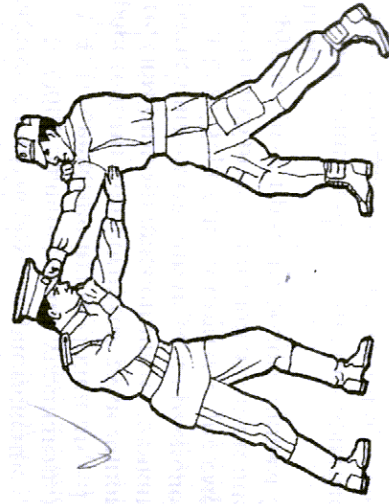


Рис. 49



ся изнутри наружу или снаружи внутрь. Кисть должна вращаться, в момент удара ладонь обращена вверх.

Удар «копьем» наносится кончиками трех пальцев, которые образуют ровную линию. Для этого немного сгибается средний палец. Удары наносятся в солнечное сплетение, под мышку, в горло (рис: 48, 49).

Заключительная часть — 3 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия.

Задание на дом: выполнение упражнений, направленных на укрепление суставов пальцев рук. Удары кончиками пальцев по мягким предметам, ручной эспандер, отжимание на кончиках пальцев и др.

ЗАНЯТИЕ 11

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение техники выполнения самостраховки при падении назад на руки с поворотом туловища.
3. Изучение техники выполнения проникающего удара ногой.
4. Изучение техники выполнения броска отхвата сзади.

Подготовительная часть — 37 мин.

1. Построение группы, проверка наличия состава занимающихся, постановка задач занятия. Строевые упражнения на месте, команда: «На месте шагом (бегом), марш!», движение начинается с левой ноги.
2. Общеразвивающие акробатические упражнения без предметов, с партнером, на растяжение — 11 мин.
3. Общеразвивающие упражнения с предметами — 5 мин.
4. Проведение игры «Толкачи» — 10 мин. Встать парами на расстоянии полусогнутой руки лицом друг к другу. Ноги вмести. Обманными движениями, толчками открытой ладонью стараться вывести партнера из равновесия и заставить его сойти с места. Через две минуты игры смена исходных положений: ноги находятся на одной линии и широко расставлены, встать друг к другу правым боком, левым боком, разноименным боком.
5. Специальные подготовительные упражнения на снарядах и со снарядами для изучения броска отхвата сзади — 5 мин.

6. Проведение игры «Цыганская борьба ногами» — 6 мин. По три минуты каждой ногой.

Основная часть — 50 мин.

1. Повторение самостраховки при падении на спину. Изучение самостраховки при падении назад на руки с поворотом туловища — 10 мин. Техника выполнения показана на рис. 50. Из положения стоя с поворотом туловища на 180° выполнить падение с опорой на слегка согнутые руки, ладони вперед.

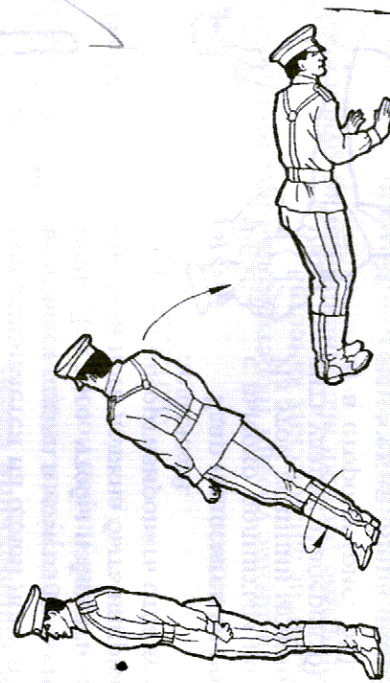


Рис. 50

2. Изучение техники броска сзади — 10 мин. Одной рукой взять захват за разноименный отворот у ключицы, а другой — под локтем разноименной руки. Выполнить шаг в сторону назад в направлении захваченной за рукав

руки, а вторую ногу занести за одноименную ногу соперника. Махом подбить сзади задней частью бедра бедра соперника. С сильным рывком руками назад в сторону бросить его на спину, при этом слегка поддерживая для смягчения падения (рис. 51).

3. Подготовительные действия — 5 мин. Изучение комбинации: задняя подножка — отхват сзади.

4. Борьба лежа — 7 мин. Повторение техники болевых приемов «рычаг локтя через бедро и рычаг локтя с захватом руки между ног».



Рис. 51



5. Проведение борцовского поединка в борьбе лежа с применением удержаний и болевых приемов — 3 мин.

6. Ударная техника руками и ногами — 15 мин. Изучение техники выполнения проникающих ударов ног «на скорость» и «на силу» (рис. 53, 54). При ударах ногами большое значение имеет сохранение равновесия, так как вес тела поддерживается на одной ноге, а также возникает отдача в момент удара ногой в цель. Для того, чтобы избежать отдачи, опорная нога должна быть напряжена и амортизировать отдачу нужно лодыжкой.

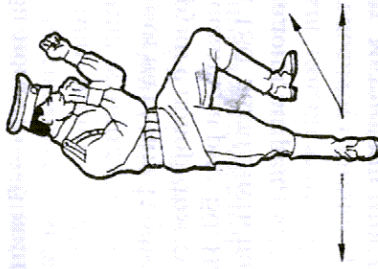


Рис. 52

Удар наносится из позиции с высоко поднятым коленом. Из этой позиции можно нанести удары: а) вперед; б) назад; в) в сторону (рис. 52). После нанесения удара нога сразу возвращается назад, чтобы противник не захватил ее. Во время удара не надо отклонять корпус назад. Сила удара зависит от расстояния, пройденного ногой, от скорости, с



Рис. 53

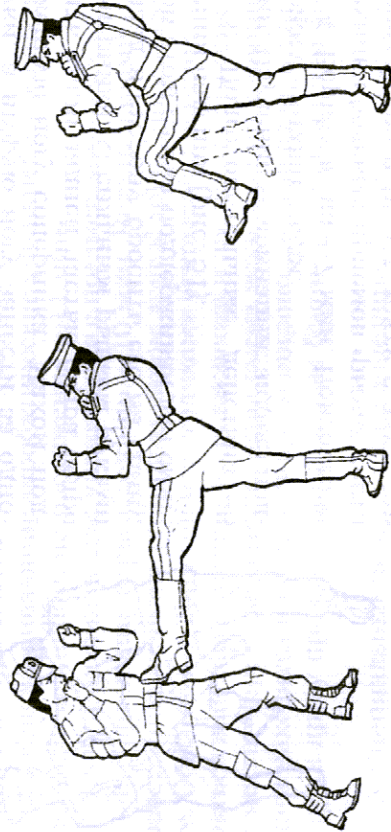


Рис. 54

которой она движется, от степени «хлесткости». В момент сокращения ноги с целью все мышцы должны быть напряжены.

Удары ногами наносятся двумя способами:

- а) проникающий удар ступой «на скорость» (рис. 53);
- б) проникающий удар ступой «на силу». Выполняется из прямой позиции. Сила удара достигается за счет движения бедер (рис. 54).

Заключительная часть — 3 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия. Задание на дом: имитация ударов ног.

ЗАНЯТИЕ 12

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.
3. Изучение техники выполнения ударов рукой снизу.

Подготовительная часть — 39 мин.

1. Построение группы, проверка спортивной формы занимающихся, постановка задач. Строевые упражнения на месте.
2. Беседа: «Значение боевого искусства «Гризна» для подготовки к службе в рядах российской армии и морского флота» — 10 мин.
3. Общеразвивающие акробатические упражнения без предметов, с собственным весом, с партнером и на растяжение — 10 мин.
4. Общеразвивающие упражнения с предметами — 8 мин.
5. Проведение игры «Коснись поясом». На одном конце пояса завязать два-три узла. Пояс взять за другой конец. Занимающиеся стоят парами лицом друг к другу на расстоянии длины пояса. Один из бойцов вращает пояс, пытаясь коснуться концом пояса с узлом ног партнера. Через две-три мин. смена ролей. За одно касание присуждается очко. После проведения игры подвести ее итоги и объявить победителя.
6. Специальные подготовительные упражнения для изучения техники ударов руками снизу — 5 мин.
7. Проведение игры «Цыганская борьба ногами» — 6 мин.

Основная часть — 48 мин.

1. Повторение техники самостраховки: падение назад на руки с поворотом туловища — 5 мин.
2. Повторение техники выполнения отхвата сзади — 15 мин. Свободное набрасывание из разных захватов поочередно — 4 мин. Проведение отхвата сзади в движении назад — 6 мин. Борьба с полусопротивлением с применением комбинаций стоя и с переходом в борьбу лежа.
3. Изучение техники комбинаций в связках бросков с ударами руками — 5 мин. Прямой удар рукой — проникающий удар «на силу», другой рукой — отхват сзади.
4. Проведение боевого поединка из положения стоя с применением ударов руками, ногами, бросков и приемов лежа с одним и тем же партнером — 2×2,5 мин.
5. Проведение борцовского поединка лежа с применением изученных приемов из исходного положения лежа на животе разноименным боком — 3 мин.



Рис. 55а



Рис. 55б

6. Изучение техники удара рукой снизу — 10 мин. Из боевой стойки сначала проводится подготовительное движение. ОЦТ переносится кпереди стоящей ноге, туловище немного поворачивается наружу, впереди стоящая рука отводится локтем назад, кулак движется вниз, создается замах. Затем туловище поворачивается вовнутрь с одновременным толчком вперед стоящей ногой от опоры, при этом плечо впереди стоящей руки быстро выносится вперед. Рука вращается в плечевом суставе, кулак по дуге снизу вверх идет к цели, локоть движется по вертикальной плоскости. В момент удара туловище быстро разгибается в тазобедренном суставе, что создает дополнительное усилие при ударе (рис. 55 а, б).

7. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 5 мин.

Заключительная часть — 3 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия.



Время обработки льна в старые времена.

14 октября — Покров — первое зазимье. С Покрова крестьяне начинали конопатить свои избы, приговаривая: «Батюшка Покров, покрой нашу избу теплом, а хозяйина добром!» В этот день пекли блины, и это называлось «запекать углы». Также на Покров закармливали скотину поильным (последним) снопом и с этого дня ее держали дома.

Покров — конец хоровам, начало посиделкам. На посиделках, вечерки, беседы молодежь собиралась либо поочередно в тех домах, где имелись молодые парни и девушки, либо на весь период посиделок нанимали специальную избу. Прясть собирались все девки вместе по понедельникам, средам и пятницам. «Девки собираются и прядут при лучинах до полуночи, и кавалеры тут же, и родители уже не следят, потому как они работают. Парни нередко тоже приходили с работой: лапти плели, вили веревки, а кто просто сидел рядом с девушкой и крутил ногой самопряху. Которая девушка веретено нарядит, ей делать нечего. Тогда она прялкой прикроется и с кавалером любезничает. А которая не успевает, та схитрит — из дома полное веретено принесет и поставит. Парни любили тех, кто попроворнее».

27 октября — Параскева Пятница. Начинали мять и трепать лен. Параскева считается покровительницей женской зимней работы, в первую очередь, прядения.

Параскеву Пятницу представляли в виде высокой худой женщины с длинными распущенными волосами. Повсеместно на Руси существовало поверье, что Святая Пятница ходит по земле в образе молодой женщины и примечает, кто как живет, как соблюдает обычаи, запреты и т. п. Иных она наказывает, других милует и даже награждает.

В день Параскевы не зоят белья и не прядут. Женщины выносили на улицу вытрепанный лен и устраивали «льняные смотрины»: вытрепанный лен-первак показывали друг другу, хвалились своим рукоделием. Девушки стремились показать свое льняное искусство парням и будущим свекрам.

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение самостраховки прыжком вперед на руки.
3. Изучение техники удержания со стороны головы.
4. Изучение техники проникающих ударов ногами.
5. Изучение техники освобождений от захватов за пояс спины.

Подготовительная часть — 35 мин.

1. Построение группы, проверка соблюдения гигиенических требований занимающимися, постановка задач занятия.
2. Проведение беседы на тему: «Классификация техники и терминология в боевом искусстве «Тризна» — 10 мин.
3. Общеразвивающие акробатические упражнения без предметов, с собственным весом — 10 мин.
4. Проведение игры «Коснись поясом» — 6 мин.
5. Специальные подводящие упражнения для изучения техники проникающих ударов ногами на снарядах и с партнером — 4 мин.
6. Проведение игры «Цыганская борьба ногами» — 5 мин.

Основная часть — 50 мин.

1. Повторение самостраховки при падении набор через партнера, изучение самостраховки прыжком вперед на руки. Необходимо следить за тем, чтобы приземление осуществлялось на полусогнутые руки, кисти были направлены вперед, пальцы сжаты (рис. 56) — 6 мин.



Рис. 56

2. Повторение техники выполнения отхвата сзади — 10 мин. Свободное набрасывание в обе стороны, по пять бросков в каждую сторону; борьба с полусопротивлением: соперник сначала находится в правосторонней стойке, затем в левосторонней.
3. Борьба лежа — 10 мин. Изучение техники выполнения удержания со стороны головы. Соперник находится в положении



Рис. 57

нии лежа на спине. Атакующему лечь на живот со стороны его головы. Выполнить руками захват за пояс сбоку и плотно прижаться к сопернику. Возможны варианты захватов: за ворот из-под рук, за плечо и за шею сверху (рис. 57). Выполнить удержание из разных захватов.

4. Проведение борцовского поединка лежа — 3 мин. Из исходного положения один лежа на спине, второй сбоку от него. Через 1,5 мин. сменить исходное положение.

5. Изучение техники поднимающего удара ногами — 6 мин. Удар ногой выполняется стоящей в области живота, груди, лица с полукруга, центр которого находится в приподнятом колене (рис. 58).



Рис. 58

6. Рукопашный бой (учебная тренировка) при неполном сопротивлении и благоприятных условиях с применением техники всех изученных ранее приемов стоя и лежа — 5 мин.

7. Прикладная подготовка — 10 мин. Изучение техники освобождения от захватов спереди за пояс (рис. 59). Захватить

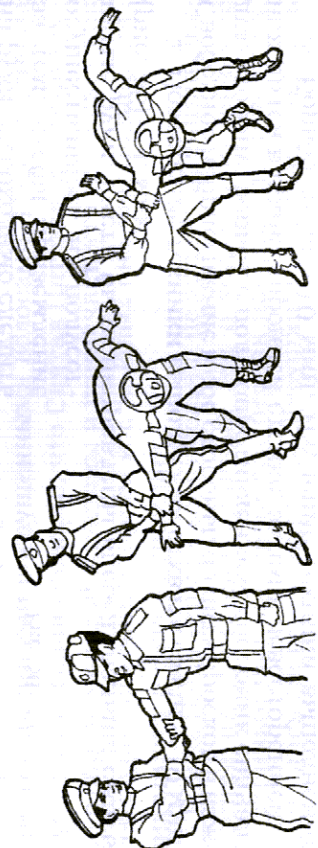


Рис. 59

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия. Задание на дом: комплексы упражнений для растяжения паховых связок — шпагат, махи ногами, растяжки и др.

ЗАНЯТИЕ 14

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.
3. Изучение техники выполнения защиты от прямого удара рукой отбивом наружу.

Подготовительная часть — 35 мин.

1. Построение группы, постановка задач, строевые упражнения в движении.
2. Теоретическая подготовка — 15 мин. Проведение беседы: «Классификация техники и терминология в единоборстве «Тризна».
3. Общеразвивающие акробатические упражнения без предметов, на растяжение — 15 мин.
4. Проведение игры «Вытесни за черту» — 5 мин. Стать парами спиной друг к другу, выставив вперед ноги и взявшись под локти. Между партнерами черта. По сигналу — вытолкнуть друг друга за черту. Затем другая задача — перетянуть партнера на свою сторону.

Основная часть — 50 мин.

1. Специальные подводящие упражнения для изучения техники броска отхват сзади — 4 мин.
2. Повторение техники выполнения самостраховки при падении через партнера набок и прыжком вперед на руки — 4 мин.
3. Дальнейшее изучение техники броска отхват сзади — 5 мин.
4. Свободная отработка приема при движении соперника назад, то же с полусопротивлением, из разных захватов. Сво-

бодная отработка приема в условиях движения соперника в любом направлении из удобного захвата. Проведение приема из удобного захвата обоюдно. Боевой поединки с применением изученных приемов, не включая прикладную подготовку — 2х2,5 мин.

5. Борьба лежа — 10 мин. Дальнейшее изучение техники удержания со стороны головы со сменой соперника через 5 мин. Соперник находится в положении лежа на спине, атакующий со стороны головы совершенствует технику выполнения захватов. Через 2,5 мин. смена ролей.

6. Проведение борцовского поединка лежа — 3 мин. Из исходного положения лежа набок — спина к спине. После проведения приема одним из тризников соперники вновь принимают исходное положение, а победителю присуждается очко. В конце задания объявить результат.

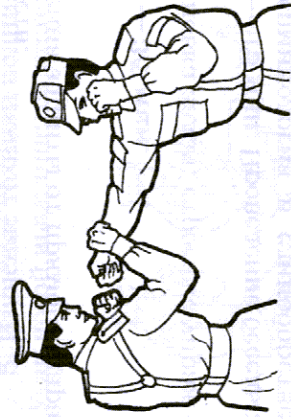


Рис. 60

7. Упражнения школы ударной техники для изученных приемов — 4 мин.

8. Изучение техники защиты от прямого удара рукой отбивом наружу (рис. 60). Отбив наружу может выполняться с захватом или без захвата кисти: ладонью, ребром ладони, предплечьем.

9. Рукопашный бой при неполном сопротивлении с применением техники изученных приемов стоя, лежа и ударов руками и ногами — 4х2,5 мин.

10. Прикладная подготовка — 5 мин. Повторение техники освобождения от захвата за пояс спереди (рис. 59).

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия. Задание на дом: имитация техники изученных бросков и ударов. На следующее занятие принести спортивную форму для игры в футбол.

ЗАНЯТИЕ 15

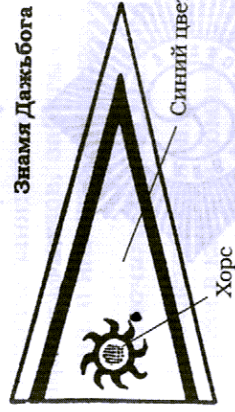
Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.

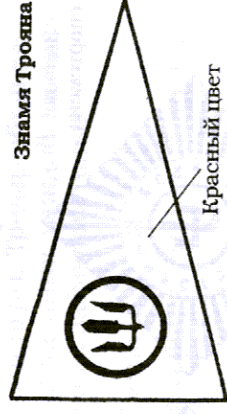
2. Развитие физических качеств.

Подготовительная часть — 30 мин.

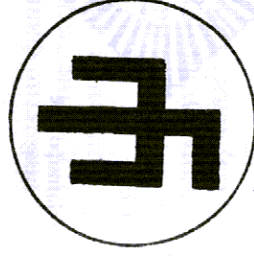
1. Построение группы, постановка задач занятия.
2. Проведение беседы на тему: «Символика и классификация званий в боевом искусстве «Тризна» — 15 мин. (рис. 61 а, б).
3. Общеразвивающие упражнения без предметов и с собственным весом — 15 мин.



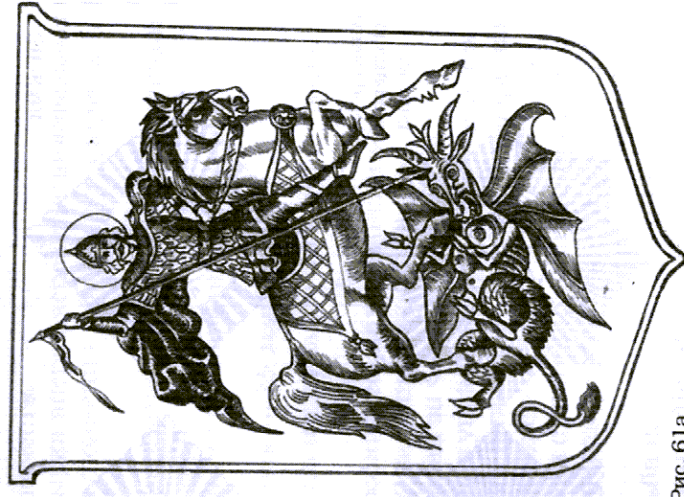
Знамя Дажьбога



Знамя Троица



Эмблема спортсмена



Эмблема тренера

Рис. 61а



Значок
областного
ЦСБИ



Значок
Российского
ЦСБИ «Тризна»



Значок
спортсмена



Значок тренера



Знак мл.
командиров



Знак
мл. офицеров



Знак среднего
офицерского
состава



Знак старшего
офицерского
состава



Рис. 616

Основная часть — 55 мин.

1. Проведение игры в футбол — 55 мин. Группу разбить на три равных команды. Сначала пять мин. играют команды номер один и два. Через пять мин. выходит третья команда, а вторая отдыхает и выполняет упражнения на растяжение. Через пять мин. выходит из игры первая, а третья команда играет уже со второй и т. д. Схема игры: 1:2, 1:3, 3:2, 2:1, 1:3 и т. д. В перерыве команда обсуждает тактику игры и выполняет упражнения на растяжение.

В конце занятия подводятся итоги игры. Тренер объявляет количество голов, забитых и пропущенных каждой из трех команд, и называет фамилии игроков, забивших голы.

Заключительная часть — 5 мин.

Подведение итогов, построение группы, выявление лучшего игрока в каждой команде.

ЗАНЯТИЕ 16

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение техники кувырка вперед через голову.
3. Изучение техники выполнения обратного удержания сбоку.
4. Изучение техники выполнения бокового удара руками «крюком» с установкой «на силу».
5. Изучение техники выполнения передней подножки.

Подготовительная часть — 35 мин.

1. Построение группы, объяснение задач занятия. Строевые упражнения на месте.
2. Общеразвивающие акробатические упражнения без предметов, с собственным весом, на растяжение — 8 мин.
3. Проведение игры «Вытесни за черту» — 8 мин.
4. Специальные подводящие упражнения для изучения техники бокового удара «крюком»: имитация движений и удары по снарядам (груше, мешку, подушке) — 4 мин.
5. Специальные упражнения статического характера на снаряде и с партнером для совершенствования техники выполнения удержаний — 5 мин.
6. Проведение игры «Борьба пальцами» — 10 мин. Стоя друг против друга на расстоянии одного шага, ноги вместе, или стоя

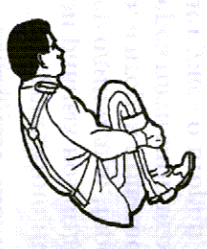
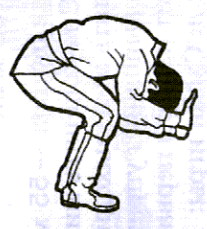


Рис. 62



Рис. 63

на одной ноге, зацепить крючком угателный палец соперника. Вынудить его сойти с места. Затем поочередно сцепиться средним, безымянным, мизинцем и большим пальцем. После чего то же выполнить другой рукой. Тянуть только на себя и в сторону. Запрещается вращать рукой.

Основная часть — 52 мин.

1. Повторение самостраховки кувирком через плечо. Изучение кувирка вперед через голову — 4 мин. Кувирок вперед через голову выполняется из положения упора присев, спина округлена, подбородок прижат к груди; выполнить в группировке пережат через затылок и спину вперед. Перед началом изучения техники кувирка необходимо основательно размять мышцы шеи (рис. 62).

2. Изучение техники выполнения передней подножки — 5 мин. Передняя подножка выполняется из захвата одной рукой за пояс сзади (за куртку на спине, за два рукава), а другой за рукав под локтем разноименной руки соперника. Свою ногу поставить вперед ноги соперника подколенным сгибом на уровне колена, разворачиваясь к нему спиной, плотно прижаться. Сильным рывком руками вперед бросить соперника через свою ногу на спину, слегка поддерживая с тягой вверх для смягчения падения (рис. 63).

3. Борьба лежа — 5 мин. Изучение техники обратного удержания сбоку. Соперник находится в положении лежа на спине (рис. 64 а, б). Лечь спиной сбоку. Одноименной рукой захватить его руку за плечо под мышку, а другой рукой — за брюки на уровне бедра разноименной ноги. Возможны варианты.



Рис. 64а



Рис. 64б

4. Проведение борцовского поединка лежа — 10 мин. Через 2,5 мин. борьбы сменить исходное положение для начала поединка, через 5 мин. сменить соперника.

5. Изучение техники бокового удара рукой «крюком» — 5 мин. В боковых ударах при соприкосновении кулака с целью пальцы руки могут быть направлены: а) внутрь; б) вниз; в) наружу (рис. 65). Боковые удары бывают: длинные, короткие, с установкой «на силу», «на скорость».

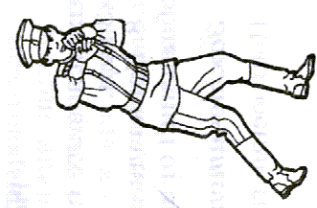
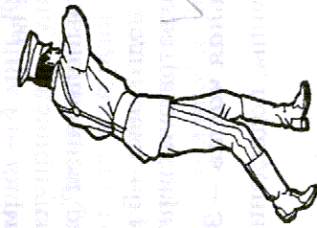
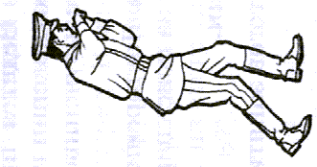
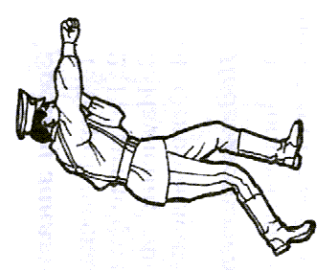
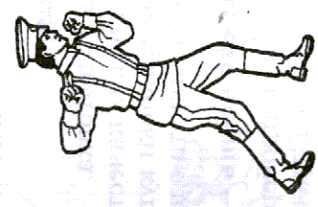
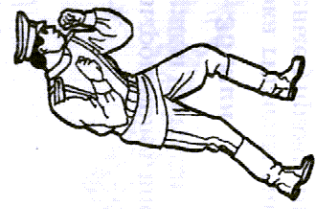


Рис. 65





Длинный боковой удар с установкой «на силу» начинается с поворота туловища наружу вокруг вертикальной оси с одновременным толчком от опоры сзади стоящей ногой. Затем в работу включается ударная рука, выполняющая движение по горизонтальной плоскости наибольшей кривизны. При этом кулак поворачивается пальцами внутрь. Одновременно с разгибанием руки тризник продолжает поворот и отталкивание от опоры, и вперед выносятся плечо ударной руки. ОЦТ смещается к передней границе площади опоры.

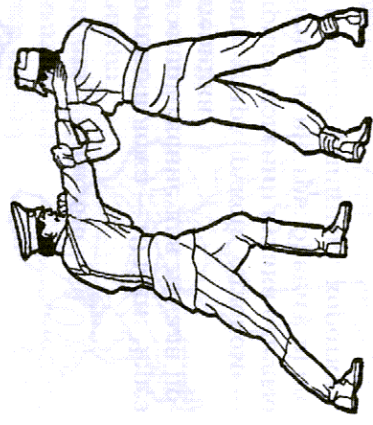


Рис. 66

6. Ударная техника — 3 мин. Изучение защиты от боковых ударов руками накладкой ладони (предплечья). Защищающая накладка от боковых ударов руками выполняется остановкой удара противника; в момент начала движения атакующей руки соперника тризник накладывает на нее свою ладонь или предплечье (рис. 66).

7. Рукопашный бой — 15 мин. Ведется при неполном сопротивлении и благоприятных условиях с выполнением ранее изученных приемов — 5х3 мин.

8. Прикладная подготовка — 5 мин. Повторение техники освобождений от захватов рук сверху и за пояс спереди.

Заключительная часть — 3 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 17

Задачи занятия

1. Теоретическая подготовка.
2. Развитие физических качеств.
3. Изучение самостраховки кувырок-полет вперед.
4. Освобождение от захвата одежды на груди.

Подготовительная часть — 35 мин.

1. Построение группы, проверка гигиены занимающихся, объяснение задач занятия. Строевые упражнения. Движение



по диагонали. Команда «По диагонали шагом, марш!» подается, когда направляющий стоит у угла зала. Команда «По диагонали, марш!» подается во время движения, когда направляющий подходит к углу зала.

2. Проведение беседы на тему: «Гигиенические требования, предупреждение травматизма при занятиях боевым искусством «Призна» — 10 мин.

3. Общеразвивающие акробатические упражнения без предметов и с собственным весом — 5 мин.

4. Проведение игры «Вытесни за черту» — 6 мин.

5. Специальные подводные упражнения при изучении самостраховки кувырок-полет вперед — 4 мин. Выполнение прыжков толчком двумя ногами с места и с разбега.

6. Специальные упражнения для развития физических качеств: мышц рук, принимающих участие в технике выполнения захватов; лазание по канату, перетягивание каната или пояса, вис на перекладине и др. — 5 мин.

7. Соревновательные упражнения — 5 мин. Выполнить 10 многоскоков на расстояние (по две — три попытки). Лучший результат в группе объявить.

Основная часть — 52 мин.

1. Изучение техники кувырка — 4 мин. Кувырок-полет выполняется из положения полуприседа, туловище наклонено вперед, руки отведены назад. Толчком ног и махом рук выполнить полет вперед. В момент касания руками ковра прижать подбородок к груди, сгруппироваться и перекатиться через затылок и спину, приняв положение упор присев. Перед началом выполнения этого упражнения необходимо размять мышцы шеи (рис. 67).

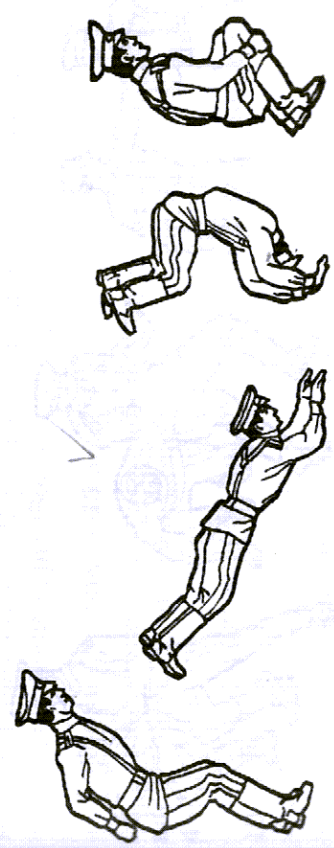


Рис. 67



2. Тактические действия — 5 мин. Изучение техники выполнения комбинаций: задняя подножка — передняя подножка; боковой удар «на силу» крюком — передняя подножка.
3. Боевой порядок стоя — 5 мин. Разрешается применять броски и комбинации (2х2,5 мин).
4. Борьба лежа — 5 мин. Повторение техники проведения удержания сбоку.
5. Борцовский поединки лежа — 5 мин. (2х2,5 мин.).
6. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 4 мин.
7. Отработка ударов руками и ногами на снарядах — 5 мин.
8. Упражнения в перчатках для изучения техники ударов руками — 4 мин.
9. Рукопашный бой — 5 мин. Учебная тренировка при полном сопротивлении и благоприятных условиях.
10. Прикладная подготовка — 10 мин. Изучение техники освобождения от захвата одежды на груди. С шагом левой (правой) ноги вперед захватить правой (левой) рукой ребро ладони одноименной руки противника, левой (правой) запястье этой же руки (рис. 68а). Поворачиваясь направо (налево) и отставляя правую (левую) ногу вправо назад (влево назад), сильно потянуть на себя, закручивая внутрь захваченную руку противника, положить его плечо себе на бедро, накладывая свою руку подмышечной впадиной на его плечо (рис. 68б). Затем можно перейти на загиб руки за спину (рис. 68в).

Заключительная часть — 3 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия. Задание на дом: проведение имитации освобождения от захвата одежды на груди.

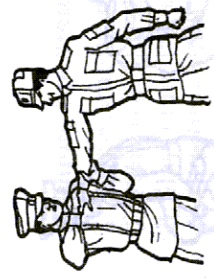


Рис. 68а



Рис. 68б



Рис. 68в



ЗАНЯТИЕ 18

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.
3. Совершенствование ранее изученных приемов.

Подготовительная часть — 44 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия.
2. Проведение беседы: «Гигиенические требования и предупреждение травматизма при занятиях «Призой» — 10 мин.
3. Общеразвивающие акробатические упражнения с собственным весом и на растяжение — 10 мин.
4. Проведение эстафеты «Команда быстроногих» — 5 мин. Занимающиеся делятся на две — четыре команды и строятся в колонну по одному на линии старта в одном из концов зала. В другом конце зала за финишной чертой напротив каждой команды лежит пояс. По команде тренера «марш!» игроки, по одному из каждой команды, бегут к поясам, выполняют по 10 прыжков через пояс (скакалку) и бегут обратно. Прибегавший первым получает одно очко, вторым — два и т. д. Выигрывает команда, набравшая меньшее количество очков.
5. Специальные подводящие упражнения для совершенствования передней подножки — 4 мин. Тяга резины, закрепленной на гимнастической стенке на уровне пояса. Выполнить по 10—15 подворотов на переднюю подножку в каждую сторону.
6. Специальные упражнения для развития физических качеств — 5 мин. Разбить занимающихся на группы по три человека. Первый номер выполняет тягу вперед из захвата за ворот и рукав под локтем. Третий номер держит сзади за пояс партнера под номером два. Через одну-две минуты — смена ролей.
7. Проведение игры «Борьба пальцами» — 10 мин.

Основная часть — 43 мин.

1. Повторение самоотраховки при падении на спину через палку, повторение самоотраховки кувырок-полет вперед — 4 мин.
2. Повторение техники выполнения передней подножки — 10 мин.
3. Борьба лежа — 10 мин.
4. Повторение техники проведения удержания со стороны головы и обратного удержания сбоку — 10 мин.



5. Борцовский поединок лежа — 2×2,5 мин.
6. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 4 мин.
7. Рукопашный бой — 10 мин. Повторение техники выполнения защиты от удара ножом сверху предплечьем.

Заключительная часть — 3 мин.

Построение, подведение итогов занятия. Задание на дом: имитационные упражнения с резиной для выполнения передней подножки.

ЗАНЯТИЕ 19

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение самостраховки кувырок вперед в воздухе с падением на спину.
3. Изучение техники выполнения болевого приема «узел руки поперек».
4. Изучение техники выполнения защиты «вилкой» от удара ножом сверху.
5. Изучение техники прямого удара ногой «колокольный звон».

Подготовительная часть — 30 мин.

1. Построение группы, постановка задач, проверка состояния спортивной формы, строевые упражнения на месте — 2 мин.
2. Общеразвивающие акробатические упражнения без предметов и на растяжение — 15 мин.
3. Проведение эстафеты «Команда быстроногих» — 8 мин.
4. Специальные подводящие упражнения для изучения самостраховки кувырок вперед в воздухе с падением на спину — 5 мин. Прыжки вверх в группировке с места и с двух — трех шагов, кувырок вперед с опорой на руки. Размять мышцы шеи.

Основная часть — 55 мин.

1. Изучение самостраховки кувырок вперед в воздухе с падением на спину — 4 мин. С небольшого разбега сильным толчком ног вперед — вверх выполнить группировку: подбородок прижат к груди, ноги согнуты, руки находятся на бедрах сна-

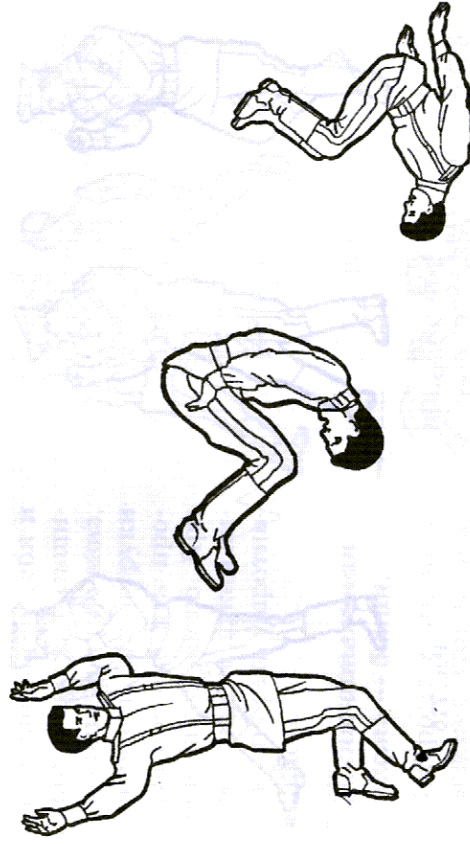


Рис. 69

ружи. Во время приземления следить за тем, чтобы удар руками по ковру предшествовал удару туловищем (рис. 69).

2. Повторение техники выполнения стойки: передней, средней, задней (см. занятие 2) — 5 мин.

3. Повторение передвижений скачком двумя ногами (см. занятие 4) — 5 мин.

4. Подготовительные действия — 5 мин. Изучение комбинации: передняя подножка — передняя подножка; прямой удар рукой — передняя подножка.

5. Боевой поединок стоя — 5 мин. Поединок начинается в положении стоя и допускает переход в положение борьбы лежа с задачей выполнить удержание или болевой прием (2×2,5 мин.).

6. Изучение техники болевого приема «узел руки поперек» — 5 мин (рис. 70). Атакующий находится в положении поперек атакуемого, лежащего на спине. Захватить правой рукой левое запястье соперника. Подвести левую руку под



Рис. 70

плечо одноименной руки соперника и наложить левую ладонь на свое правое запястье. Подтягивая согнутую руку соперника к голове, отводя кулак этой руки от туловища и одновременно прижимая соперника грудью к ковру, провести болевой прием.

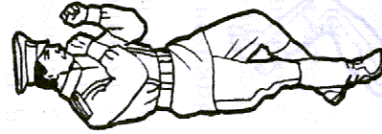


Рис. 71а

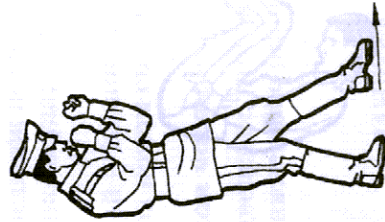


Рис. 71б

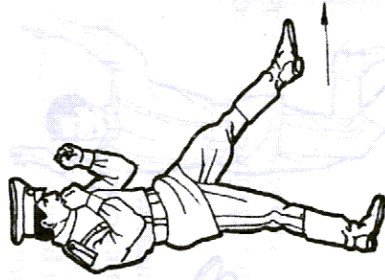


Рис. 71в

7. Проведение борцовского поединка лежа из различных исходных положений для начала атаки (разноименным боком; один на животе, другой на спине; одноименным боком и т. д.) — (4х1,5 мин.).

8. Изучение удара вперед ногой — «колокольный звон» — 5 мин. Удар вперед наносится стопой, отставленной назад, и может быть осуществлен на трех уровнях: 1) низком; 2) среднем; 3) высоком (рис. 71 а, б, в). Удар может быть как поднимающим, так и проникающим.

9. Рукопашный бой при неполном сопротивлении и благоприятных условиях (4х2,5 мин.) — 10 мин.

10. Прикладная подготовка — 5 мин. Изучение техники защиты «вилкой» от удара ножом сверху (рис. 72 а, б). С шагом левой ноги вперед подставить под удар противника вытянутые вперед кисти рук, держа их в форме «вилки». Для этого большие пальцы рук отвести как можно дальше в стороны и совместить их с указательным пальцем. Кисть правой руки должна находиться над левой. Остановив предплечье нападающей руки противника, захватить руку за запястье таким образом, чтобы большой палец правой руки упирался в основание ее мизинца, левой руки — в основание безымянного пальца; носком правой ноги нанести удар в промежность. Поворачивая кисть против-

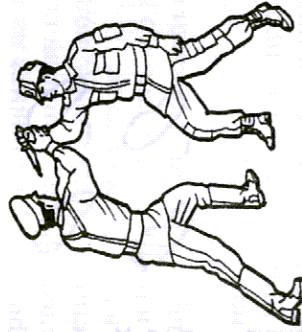


Рис. 72а



Рис. 72б

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия. Задание на дом: имитация техники удара «колокольный звон» (высокий, средний, низкий уровни).

ЗАНЯТИЕ 20

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение техники броска подхватом снаружи под две ноги.
3. Изучение техники болевого приема «узел руки сбоку».

Подготовительная часть — 25 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия, проверка состава занимающихся.
2. Общеразвивающие акробатические упражнения без предметов с собственным весом и на растяжение — 6 мин.
3. Проведение эстафеты «Команда быстроногих» — 5 мин.
4. Специальные подводящие упражнения для изучения броска подхватом снаружи под две ноги: махи ногами вперед-назад с захватом за рукав и отворот партнера, махи вперед с шагом вперед, махи назад с шагом назад и др. — 4 мин.
5. Проведение игры «Борьба пальцами» — 10 мин.

Основная часть — 60 мин.

1. Повторение самостраховки при падении набок через палку и при кувырке-полете с падением на спину.
2. Повторение техники стоек: скрученной передней, обратной и фронтальной (см. занятие 3).
3. Изучение техники передвижений скачком двумя ногами — 5 мин. (рис. 73).
4. Изучение броска подхватом снаружи под две ноги (рис. 74) — 6 мин. Этот бросок относится к группе подбивов. Бросок выполняется из захвата одной рукой на спине под лопаткой, другой — за рукав под локтем разноименной руки. Выполнить поворот к сопернику спиной, махом задней части бедра подбить снаружи бедро его одноименной ноги и бросить его на спину, слегка придерживая захватом для смягчения падения.
5. Борьба лежа — 10 мин.

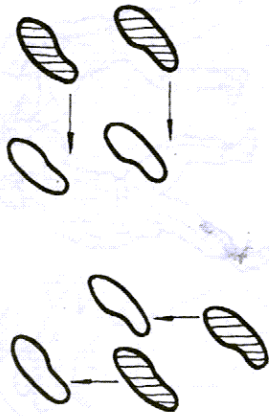


Рис. 73



Рис. 74



Рис. 75

Изучение техники болевых приемов «узел руки сбоку» (рис. 75) с помощью ноги. Соперник находится в положении на спине, атакующий сбоку в захвате одной рукой за шею, другой — за запястье разноименной руки. Наложите его плечо на бедро согнутой в колене вашей ноги. Отжимая

предплечье соперника вперед вниз, наложите на него голень одноименной ноги предплечьем к подколенному сгибу. Подтягивая пятку ноги с зацепленной рукой к себе, поднимая таз, выкрутите руку соперника в плечевом суставе.

6. Борцовский поединок в положении лежа — 5 мин.
7. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 4 мин.
8. Бой с тенью руками и ногами — 5 мин.
9. Рукопашный бой — 15 мин. Учебная тренировка при полном сопротивлении и благоприятных условиях со сменой партнера через 2,5 мин.
10. Прикладная подготовка — 10 мин. Повторение техники выполнения защиты «вилкой» от удара ножом сверху.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия. Задание на дом: имитационные упражнения для броска подхватом под две ноги снаружи.

ЗАНЯТИЕ 21

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.
3. Повторение пройденного материала.

Подготовительная часть — 35 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия.
2. Проведение беседы: «Правила соревнований единоборства «Тризна» — 10 мин.
3. Общеразвивающие акробатические упражнения без предметов, с собственным весом и на растяжение — 10 мин.
4. Проведение эстафеты «Команда быстроногих» — 5 мин.
5. Специальные подводящие упражнения для защиты от удара ножом сверху — 5 мин.

Основная часть — 50 мин.

1. Повторение самостраховки при падении набок и вперед на руки — 4 мин.
2. Повторение техники выполнения основных захватов в «Тризне» — 5 мин.



3. Подготовительные действия для проведения броска подхватом снаружи — 5 мин.

Рекомендуется изучать следующие подготовительные действия: толчок назад — подхват снаружи; рывок вперед — подхват снаружи; передняя подножка — подхват снаружи; забегание по ходу проведения приема и др.

4. Проведение боевого поединка с применением только бросков — 2×2,5 мин.

5. Борьба лежа — 5 мин. Повторение техники проведения боевых приемов «узел поперек» и «узел руки сбоку» с помощью ноги.

6. Борцовский поединок лежа — 5 мин. Начало борьбы из различных исходных положений (лежа на спине разнообразным боком; один на животе, второй на спине; оба на боку спиной к спине и др.) со сменой соперника через 2,5 мин.

7. Ударная техника — 6 мин. Повторение техники бокового удара рукой «крюком» с установкой «на силу» (см. занятие 16).

8. Рукопашный бой — 10 мин. Учебная тренировка при полном сопротивлении и благоприятных условиях. Применять преимущественно те технические действия, которые трезник усвоил наиболее хорошо.

9. Прикладная подготовка — 5 мин. Повторение техники выполнения защиты «вилкой» от удара ножом сверху.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 22

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.
3. Изучение техники выполнения удушающего приема пальцами двух рук, стоя спереди.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. Построение группы, постановка задач, проверка наличия занимающихся.



2. Проведение беседы: «Правила соревнований в боевом искусстве «Гризна» — 10 мин.

3. Общеразвивающие упражнения без снарядов на растяжение, применение прыжковых упражнений — 5 мин.

4. Проведение эстафеты «Команда быстрых» — 5 мин.

5. Специальные подводящие упражнения для изучения боевого подхвата под две ноги — 4 мин.

6. Проведение игры «Борьба пальцами рук» — 10 мин.

Основная часть — 55 мин.

1. Повторение самостраховки при падении через партнера набок, при падении назад на руки с поворотом туловища — 4 мин.

2. Повторение техники выполнения броска подхватом под две ноги снаружи (см. занятие 20) — 10 мин.

3. Изучение техники удушающего приема пальцами двух рук, стоя спереди — 10 мин. Захватить шею противника таким образом, чтобы большие пальцы давили на дыхательное горло, а остальные сдавливали сонные артерии (рис. 76).

4. Борцовский поединок лежа — 5 мин. Из исходного положения «один лежа на животе, другой на спине, разнообразным боком друг к другу». После 2,5 мин. борьбы соперники занимают исходное положение, меняясь местами.

5. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 4 мин.

6. Рукопашный бой — 10 мин. Учебная тренировка при полном сопротивлении и благоприятных условиях с применением изученных приемов стоя и лежа, ударов руками и ногами по правилам соревнований (4×2,5 мин.).

7. Прикладная подготовка — 12 мин. Повторение техники выполнения защиты от удара ножом сверху предплечьем и защиты «вилкой» от удара ножом сверху.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия.



Рис. 76



Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.
3. Изучение техники удушающего приема разноименными отворотами, стоя спереди.
4. Изучение техники выполнения удара двумя пальцами («вилкой»).

Подготовительная часть — 35 мин.

1. Построение группы, постановка задач. Строевые упражнения на месте.
2. Проведение беседы: «Правила соревнований в боевом искусстве «Гризна» — 10 мин.
3. Общеразвивающие акробатические упражнения без предметов, с собственным весом, на растяжение — 10 мин.
4. Проведение игры «Яни в круг» — 10 мин. Занимающиеся встают в круг и берут друг друга за руки. Внутри начерчен круг диаметром 1—2 м или квадрат 2×2 м. По сигналу тренера занимающиеся стараются втиснуть в круг (квадрат) своих соседей, не разводя руки. Коснувшийся одной ногой линии круга получает штрафное очко. Игроки, разъединившие руки, также получают по одному штрафному очку. В конце игры подвести итоги.
5. Специальные подводящие упражнения для изучения техники удушающих приемов — 5 мин. Укрепление мышц пальцев и кистей: перетягивание каната (пояса), отжимание в упоре лежа на пальцах.

Основная часть — 50 мин.

1. Повторение самостраховки падением на спину с прыжком вперед на руки — 4 мин.
2. Изучение подготовительных действий для проведения приема стоя — 10 мин. Проведение комбинаций: удар стопой «колонный звон» — боковой удар «крюком» — отхват сзади; прямой удар левой, правой рукой — удушающий пальцами.
3. Изучение техники удушающего приема (рис. 77) разноименными отворотами,

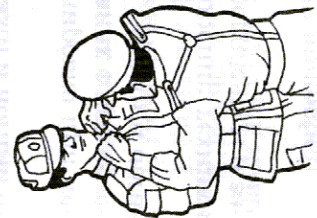


Рис. 77



стоя спереди — 7 мин. Захватить спереди отвороты куртки, используя их в качестве опоры, надавить концами фаланг пальцев встречными движениями на сонные артерии и дыхательное горло, одновременно загибая отвороты.

4. Проведение беседы: «Правила приведения в сознание занимающихся в результате проведения удушающего приема».

Признаки потери сознания:

- 1) Сильное покраснение или побледнение кожи лица.
- 2) Закатывание глаз.

Для приведения в сознание в практике применяются два способа:

- 1) Положить пострадавшего на спину и несколько раз надавить ему на грудь и живот с интервалом в одну — две секунды.
- 2) Посадить пострадавшего на ковер, захватить со стороны спины под мышки, упереть свое колено ему в позвоночник, резко сжимать грудную клетку с интервалом в одну — две секунды.

Судья на ковре должен внимательно следить за состоянием борца и своевременно определить момент наступления удушья. На соревнованиях с новичками следует присуждать числительную победу при наличии захвата, при котором через одну — две секунды может наступить потеря сознания. В этом случае только судья на ковре имеет право решать, и его решение считается окончательным.

5. Упражнения школы ударной техники — 4 мин.

6. Изучение техники защиты от прямого удара рукой отбивом вверх — 5 мин. Кисть, пальцы находятся в положении вниз. Движение руки в вертикальной плоскости (рис. 78).

7. Рукопашный бой — 10 мин. Учебная тренировка при полном сопротивлении и благоприятных условиях.

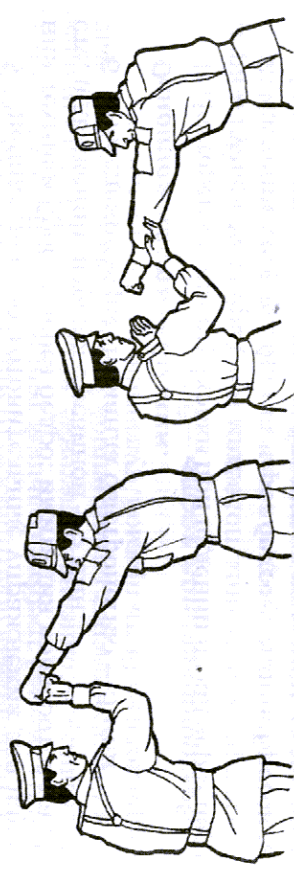


Рис. 78

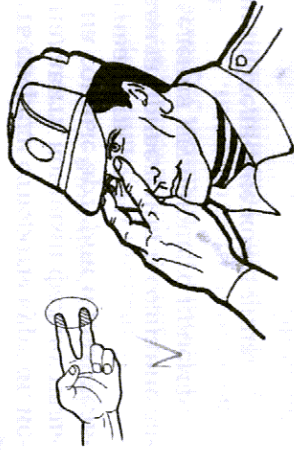


Рис. 79

Заключительная часть — 5 мин.

Упражнения на растяжение, построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 24

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.
3. Изучение техники броска через бедро.
4. Изучение техники удара пальцем руки («шилом»).

Подготовительная часть — 35 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия, строевые упражнения.
2. Проведение беседы: «Правила соревнований и организация их проведения» — 10 мин.
3. Общеразвивающие, акробатические, прыжковые упражнения без предметов, с собственным весом, на растяжение — 10 мин.
4. Проведение игры «Тяни в круг» — 5 мин.
5. Специальные подготовительные упражнения для изучения техники броска через бедро: имитация подворотов на месте, в движении, в парах с резиной — 5 мин.
6. Проведение игры «Команда быстроногих» — 5 мин.

Основная часть — 50 мин.

1. Повторение самостраховки при падении назад через партнера и кувырком вперед — 4 мин.
2. Изучение техники броска через бедро — 5 мин. Бросок через бедро относится к группе бросков, в основном, туловищем. Это броски, при которых тризник частью своего туловища под-



Рис. 80

Рис. 81

кидывает ноги или туловище соперника и перебрасывает его через себя. Броски, в основном, туловищем подразделяются на броски через таз, броски через плечевой пояс, броски через спину и грудь. Броски тазом называются бросками через бедро, а броски через плечевой пояс — «мельницами».

Бросок через бедро выполняется путем подбива верхней части ног соперника своим тазом и рывка руками вперед с захватом за пояс и рукав разноименной руки под локтем. Этот бросок выполняется из стойки и из стойки с падением (рис. 80).

3. Повторение техники выполнения удушающих приемов пальцами рук и отворотами куртки — 6 мин.

4. Борцовский поединок лежа — 10 мин. Борьба начинается из различных исходных положений: один на животе, а другой сбоку со стороны головы; с другого боку; со стороны ног.

5. Бой с тенью руками и ногами — 5 мин.

6. Рукопашный бой — 10 мин. Учебная тренировка при полном сопротивлении и благоприятных условиях.

7. Прикладная подготовка — 10 мин. Изучение удара пальцем руки («шилом») требует большой точности. Наносится в горло, под мышку, в солнечное сплетение, в глаз (рис. 81) прямым пальцем с шагом вперед одноименной ногой. Рука в конечной фазе удара должна быть прямой, туловище наклонено вперед.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия. Задание на дом: укрепление суставов пальцев рук, выполнение прыжков через скакалку различными способами: вперед, назад, толчком двух ног, на одной ноге и т. д.



8 ноября — Кошуны, т. е. рассказы-поминания об умерших родных, родительский день, «покойники идут, живых блодут», плачь и великий вопль, знаки почтения богине Желе, общие пляски и пение всех пришедших помянуть предков.

Еще этот день называется Дмитриев день, за ним Дмитриевская неделя, родительская, дедова. Особенно почиталась Дмитриевская суббота. По церковно-русскому месяцеслову в субботу, перед днем святого Дмитрия, совершается поминовение всех усопших. Установил это поминовение великий князь Дмитрий Донской, который, одержав в 1380 г. в Куликовской битве знаменитую победу над Мамаем, положил, чтобы перед этим днем совершалась всееленская панихида по всем погибшим на поле битвы. Дмитриевскую субботу всегда проводили торжественно, ходили на могилы своих покойников и служили там панихиды, устраивали богатые угощения — стравы. Женщины причитали на могилах родителей и наиболее близких родных.

Представления о Загробье, как о «такой же жизни», было весьма крепко укоренено в сознании славянорусов. Поэтому усопший почитался живущим в Вечности. К нему можно было обращаться, говорить с ним и советоваться. Он был среди Навьев. Навьи же — семь мужей и семь баб — были часто на погостах, возле божеств, и иногда, имея просьбу к божествам, русы обращались к Навьям, ибо те знали, как и кому из божеств сказать об услышанной молитве.

ЗАНЯТИЕ 25

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.
3. Изучение техники выполнения удара ногой в сторону «колольный звон».

Подготовительная часть — 55 мин.

1. Построение группы, постановка задач, строевые упражнения на месте и в движении — 3 мин.



2. Проведение беседы: «Предупреждение травматизма и гигиенические требования при занятиях «Гризной» — 15 мин.
3. Общеразвивающие акробатические упражнения без предметов, с собственным весом, на растяжение — 15 мин.
4. Проведение игры «Тяни в круг» — 8 мин.
5. Специальные подводящие упражнения для изучения техники удара ногой в сторону: махи ногами у гимнастической стенки, упражнения на растяжение паховых связок и др. — 4 мин.

6. Проведение игры «Петуший бой» — 10 мин. Стать парами друг против друга на одну ногу. Вторую ногу согнуть в колене и захватить одноименной рукой за голень; вторая рука за спиной. Толкая партнера плечом, грудью, заставить его коснуться ковра другой ногой. Смена положений ног через одну минуту.

Основная часть — 75 мин.

1. Повторение техники ранее изученной самостраховки — 5 мин.
2. Повторение техники броска через бедро — 10 мин.
3. Изучение техники выполнения защитных действий от броска через бедро: забегание по ходу выполнения или в противоположную сторону, подставка своего бедра, блок рукой захватом за пояс и др. — 15 мин.
4. Учебно-тренировочная схватка в борьбе стоя — 10 мин. (4×2,5 мин.).
5. Изучение техники удара ногой в сторону «колольный звон» — 15 мин (рис. 82). Удар выполняется следующим обра-

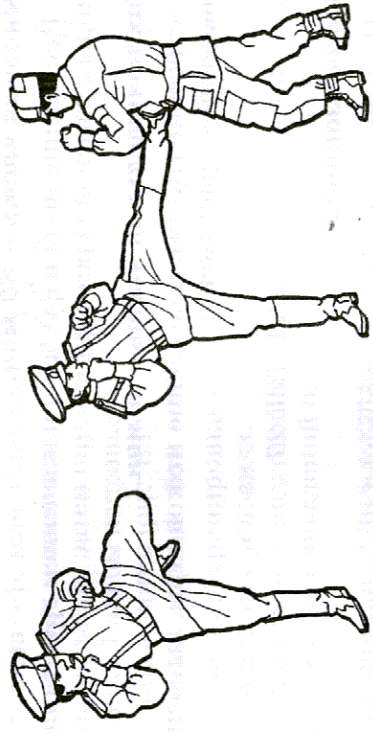


Рис. 82



зом: пальцы опорной ноги расположены перпендикулярно направлению удара; нога сначала идет по дуге, согнута в коленном суставе, в момент соприкосновения с целью полностью выпрямляется.

6. Рукопашный бой — 10 мин. Учебно-тренировочная схватка при неполном сопротивлении и благоприятных условиях (4×2,5 мин.).

7. Прикладная подготовка — 10 мин. Повторение техники освобождения от захватов одежды на груди и за пояс спереди.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия. Задание на дом: выполнение упражнений на растяжение связок и мышц области паха. На следующее занятие принести спортивную форму для игры в футбол (баскетбол и др.).

ЗАНЯТИЕ 26

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.

Подготовительная часть — 70 мин.

1. Построение группы, постановка задач.
2. Проведение беседы: «Гигиенические требования и предупреждение травматизма» — 30 мин.
3. Общеразвивающие акробатические упражнения с собственным весом, с партнером, на растяжение — 40 мин.

Основная часть — 60 мин.

1. Проведение игры в футбол с разделением группы на три команды с заменой через 5 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов игры, выполнение упражнений на растяжение.

ЗАНЯТИЕ 27

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.

3. Изучение защиты от прямых ударов рукой отбивом ладонью вниз.

Подготовительная часть — 55 мин.

1. Построение группы, постановка задач, проверка состава — 2 мин.
2. Беседа: «Предупреждение травматизма при занятиях «Гризной» — 15 мин.
3. Общеразвивающие акробатические упражнения без предметов, с собственным весом и на растяжение — 15 мин.
4. Проведение игры «Тяни в круг» — 8 мин.
5. Специальные подводящие упражнения в парах на месте и в движении для изучения техники броска через бедро — 5 мин.
6. Проведение игры «Пегушиный бой» — 10 мин.

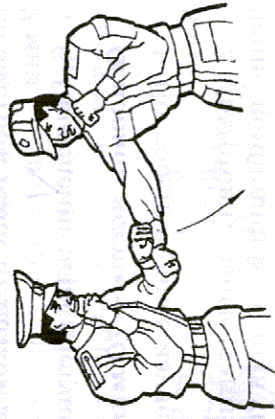
Основная часть — 75 мин.

1. Повторение ранее изученных способов страховки и само-страховки — 5 мин.
2. Повторение техники стоек в боевом искусстве «Гризна»: передней, средней, задней и приподнятой — 10 мин.
3. Повторение техники выполнения броска через бедро — 15 мин.
4. Учебно-тренировочная схватка в положении борьбы лежа — 10 мин. (4×2,5 мин.).

5. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 5 мин.

6. Изучение защиты от прямых ударов рукой отбивом ладонью вниз — 10 мин. Сначала рука маховым движением поднимается вверх, затем опускается вниз. Пальцы направлены в сторону защиты (рис. 83).
7. Рукопашный бой — 10 мин.

Рис. 83



мин. Учебная тренировка при неполном сопротивлении и благоприятных условиях.

8. Прикладная подготовка — 10 мин. Повторение техники выполнения освобождений от захватов одежды, пояса.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия.



ЗАНЯТИЕ 28

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение техники освобождения от захвата туловища сзади без захвата рук.

Подготовительная часть — 60 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия, строевые упражнения в движении — 2 мин.
2. Общеразвивающие акробатические упражнения без предметов, с собственным весом, на растяжение — 15 мин.
3. Проведение игры «Яни в круг» — 18 мин.
4. Специальные подводящие упражнения для изучения техники броска через бедро: имитация подворотов на месте и в движении, в парах — 5 мин.
5. Круговая тренировка для развития физических качеств — 10 мин. Группу разбить на четыре подгруппы и развести по четырем станциям. Первая станция — отжимание в упоре лежа. Вторая станция — многоскоки с ноги на ногу. Третья — наклоны с партнером на плечах. Четвертая — сгибание-разгибание туловища, лежа на спине.

Каждое упражнение выполняется 15—20 с. в максимальном быстром темпе с отдыхом между выполнением упражнений 2 мин.

6. Проведение игры «Петушинный бой» — 10 мин.

Основная часть — 70 мин.

1. Повторение ранее изученной техники самостраховки — 5 мин.
2. Подготовительные (тактические) действия — 15 мин. Изучение комбинаций: задняя подножка — бросок через бедро; передняя подножка — бросок через бедро.
3. Изучение техники выполнения удержания верхом с захватом руки и шеи — 20 мин. Соперник находится в положении лежа на спине. Атакующий — в положении верхом сидя. Ноги согнуты в коленях, ступни находятся в области таза соперника, бедра плотно сжимают туловище. Обвив своими руками шею и одну руку соперника, захватить разноименные рукава своей куртки за предплечье и плотно прижаться к груди (рис. 84).
4. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 5 мин.

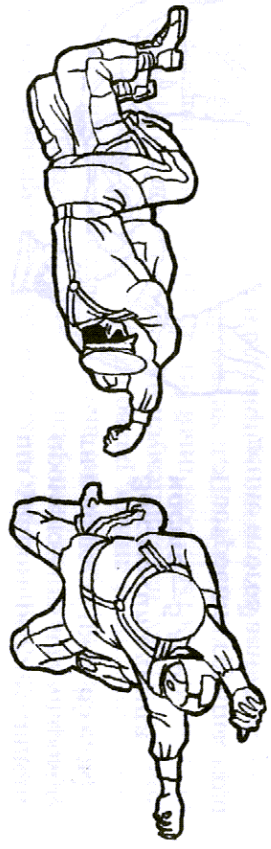


Рис. 84

5. Упражнения с партнером в перчатках для изучения техники ударов руками — 5 мин.

6. Рукопашный бой — 10 мин. Учебная тренировка при полном сопротивлении и благоприятных условиях (4×2,5 мин.).

7. Прикладная подготовка — 10 мин. Изучение техники освобождения от обхвата туловища сзади без захвата рук. Левой рукой отжать и захватить большой палец правой руки противника, правой прижать его одноименную руку к своему туловищу, захватив ее за плечо (рис. 85 а). Плотной удерживая правую руку противника, поднимая ее вверх на себя, левой рукой нажать на большой палец против сустава и, разорвав кистевой захват, перейти на дожим кисти (рис. 85 б). Не отпуская захвата, рывком повернуться направо кругом и, нажимая правой рукой на плечо одноименной руки противника сверху вниз, левой, продолжая дожим кисти, завести захваченную руку за спину (рис. 85 в, г, д). Можно освободиться от обхвата туловища

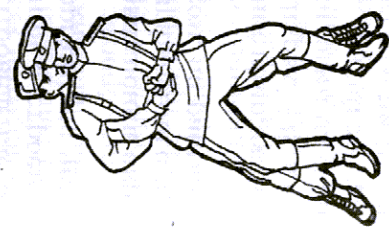


Рис. 85а

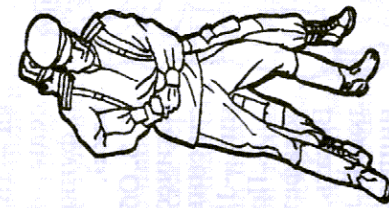


Рис. 85б

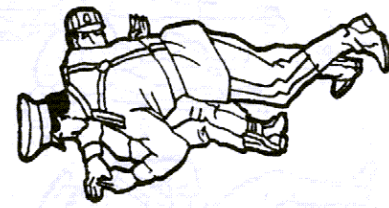


Рис. 85в



Рис. 85г

ша ударом ребром ладони в промежность или ударом локтя в челюсть (рис. 85 е, ж).

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 29

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.
3. Изучение техники удара рукой «серпом».

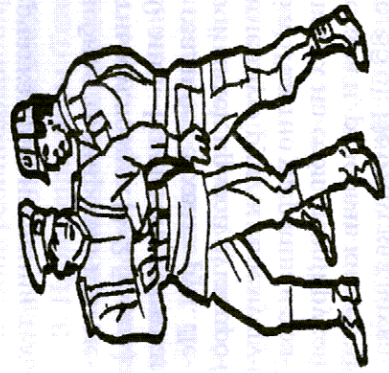


Рис. 85 д

Подготовительная часть — 50 мин.

1. Построение группы, проверка состояния спортивной одежды, постановка задач — 2 мин.
2. Теоретическая подготовка — 15 мин. Проведение беседы: «Сведения о строении и функциях организма человека».
3. Общеразвивающие акробатические упражнения с собственным весом, на растяжение — 15 мин.
4. Проведение комплексной эстафеты в парах — 8 мин. Встать парами: один на стартовой линии, другой на финишной на расстоянии 10—20 м друг от друга. Сначала уп-

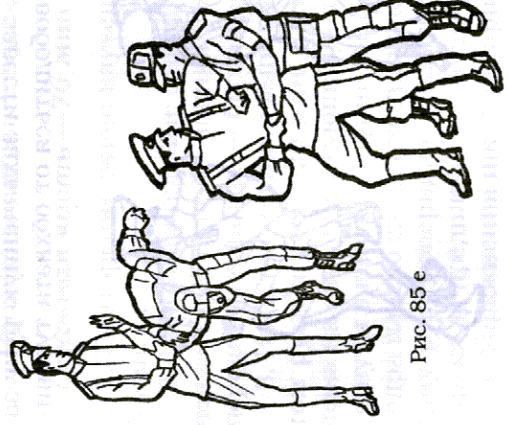


Рис. 85 е

Рис. 85 ж



ражение выполняет игрок, находящийся на стартовой линии; выполнив упражнение, он передает эстафету партнеру, касаясь его плеча. Затем упражнение выполняет второй игрок. Он добежит до стартовой линии, разворачивается и бежит обратно, к первому игроку, находящемуся на финише, и т. д. Первое упреждение эстафеты — обычный бег; второе — бег с поворотами; третье — кувырки вперед; четвертое — многоголки с ноги на ногу; пятое — бег в низком приседе и т. д.

5. Специальные подводящие упражнения — 5 мин.
6. Специальные подводящие упражнения для изучения техники выполнения удара рукой «серпом» со снарядами и на снарядах — 5 мин.

Основная часть — 80 мин.

1. Повторение техники выполнения ранее изученной самостраховки — 5 мин.
2. Повторение техники выполнения передвижений: приставным, скрестным и скользящим шагом — 10 мин.
3. Технические действия (броски) стоя — 15 мин. Изучение техники выполнения броска через спину (рис. 86). Взять захват одной рукой под разноименным локтем рукава соперника, второй рукой за куртку на спине из-под руки соперника. Подпагивая с разворотом таза и туловища в сторону захваченной руки, нагнуть соперника вперед и подвести свою спину к его груди. Пролжающая наклонять свое туловище вперед и разгибая ноги, выполнить бросок.



Рис. 86

4. Учебно-тренировочная схватка с применением ранее изученных приемов и броска через спину — 5 мин.
5. Учебно-тренировочная схватка в положении борьбы лежа из различных исходных положений — 10 мин.
6. Изучение ударной техники руками — 15 мин. Изучение техники удара рукой «серпом». Начало движения такое же, как и при боковом ударе, но затем локоть поднимается выше плеча, угол между предплечьем и плечом составляет примерно 135 градусов. Траектория движения кулака и предплечья идет по наклонной плоскости под углом 45 градусов к пло-

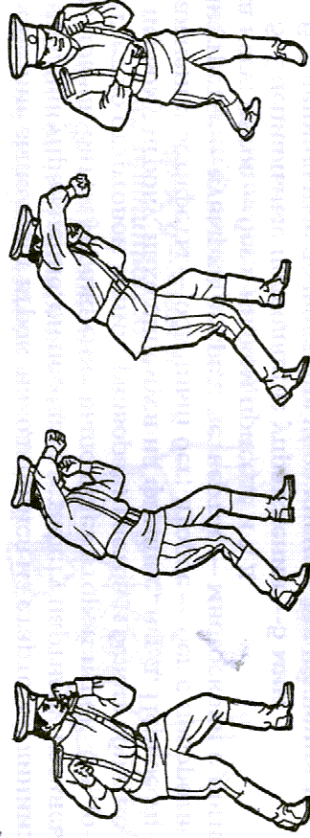


Рис. 87

скости пола, кулак описывает кривую линию сверху вниз (рис. 87).

7. Рукопашный бой — 10 мин. Учебная тренировка при полном сопротивлении и благоприятных условиях (4×2,5 мин.) с заменой соперника через 5 мин.

8. Прикладная подготовка — 10 мин. Повторение техники освобождения туловища от захвата сзади двумя руками.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 30

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.
3. Изучение техники выполнения защиты предплечьями от удара ножом наотмашь.

Подготовительная часть — 50 мин.

1. Построение группы, проверка соблюдения гигиенических требований, постановка задач.
2. Теоретическая подготовка — 10 мин. Беседа: «Сведения о строении и функциях организма человека: точки тела человека, при нанесении ударов по которым наступает паралич или потеря сознания» (Таблица 3).
3. Общеразвивающие акробатические упражнения с собственным весом, на растяжение — 15 мин.
4. Проведение эстафеты в парах — 5 мин. (см. занятие 29).



5. Специальные подводные упражнения со снарядами и на снарядах для повторения техники удара рукой «серпом» — 5 мин.

6. Проведение эстафеты в парах с применением специальных упражнений: броски, подвороты, серии ударов ногами и руками и др. — 15 мин.

Основная часть — 80 мин.

1. Повторение техники выполнения ранее изученной само-страховки — 5 мин.

2. Изучение тактических действий, предшествующих проведению приема — 10 мин. Изучение комбинаций: удар «серпом» — бросок через спину; бросок через бедро — бросок через спину. Механизм вынужден защиты: создается угроза проведения броска; соперник вынужден защищаться, в результате чего возникает благоприятная ситуация для проведения другого броска.

3. Борьба лежа — 5 мин. Повторение техники выполнения болевого приема узел сбоку с помощью ноги.

4. Упражнения с партнером в перчатках для изучения техники ударов руками — 5 мин.

5. Повторение техники выполнения защиты от прямого удара рукой отбивом ладонью вверх — 10 мин.

6. Рукопашный бой — 10 мин. Учебная тренировка при полном сопротивлении и благоприятных условиях с заменой соперника через 2,5 мин. боя.

7. Прикладная подготовка — 25 мин. Изучение техники выполнения защиты от удара наотмашь ножом предплечьями рук — 15 мин. Сначала остановить вооруженную руку противника предплечьями согнутых в локтях рук, держа их вертикально. Затем правой рукой захватить нападающую руку снизу за запястье, левой — сверху за предплечье вплотную к правой (рис. 88 а, б). Провести рычаг руки вовнутрь, после чего правой рукой выполнить дожим кисти и отобрать нож. Выполнить загиб руки за спину.

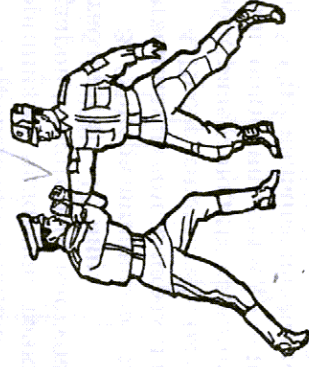


Рис. 88а

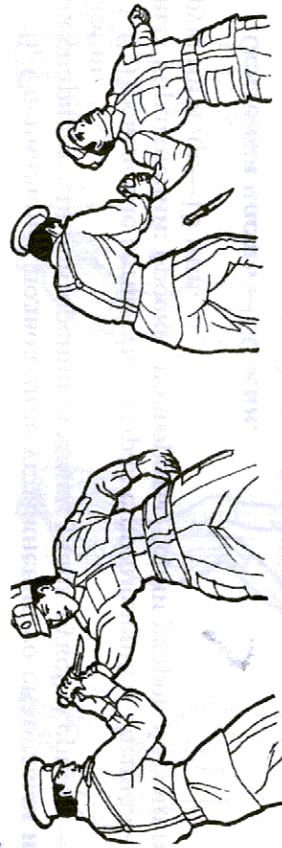


Рис. 886

8. Повторение техники выполнения освобождений от объёма туловища сзади без захвата рук — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия. Задание на дом: имитация техники защиты предплечьями рук от удара ножом наотмашь.

ЗАНЯТИЕ 31

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.
3. Изучение техники выполнения кругового удара ногой.

Подготовительная часть — 60 мин.

1. Построение группы, проверка соблюдения гигиенических требований занимающимся, постановка задач.
2. Проведение беседы: «Сведения о строении и функциях организма человека: точки тела человека, при нанесении ударов по которым наступает паралич или потеря сознания» (таблица 3) — 15 мин.
3. Общеразвивающие, акробатические упражнения с собственным весом, в парах и на растяжение — 15 мин.
4. Проведение эстафеты в парах с применением упражнений общеразвивающего характера: бег, кувырки, прыжки, отжимания, подтягивания и др. — 10 мин.
5. Специальные подводящие упражнения для изучения техники кругового удара ногой — 5 мин.
6. Проведение эстафеты в парах с применением специаль-

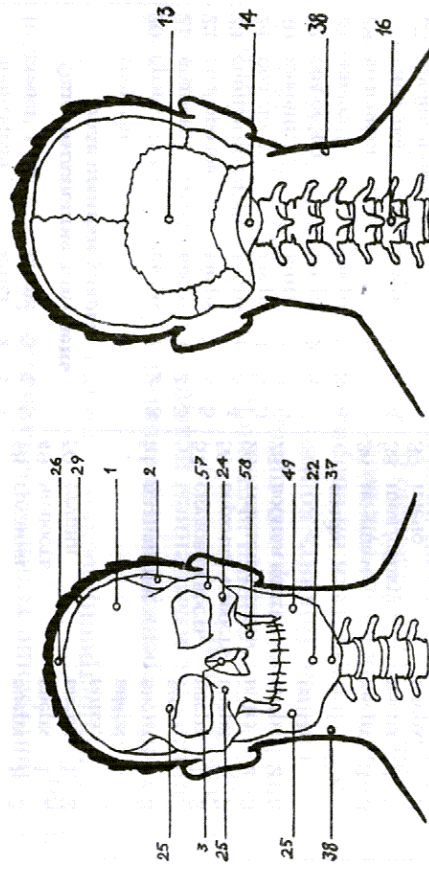
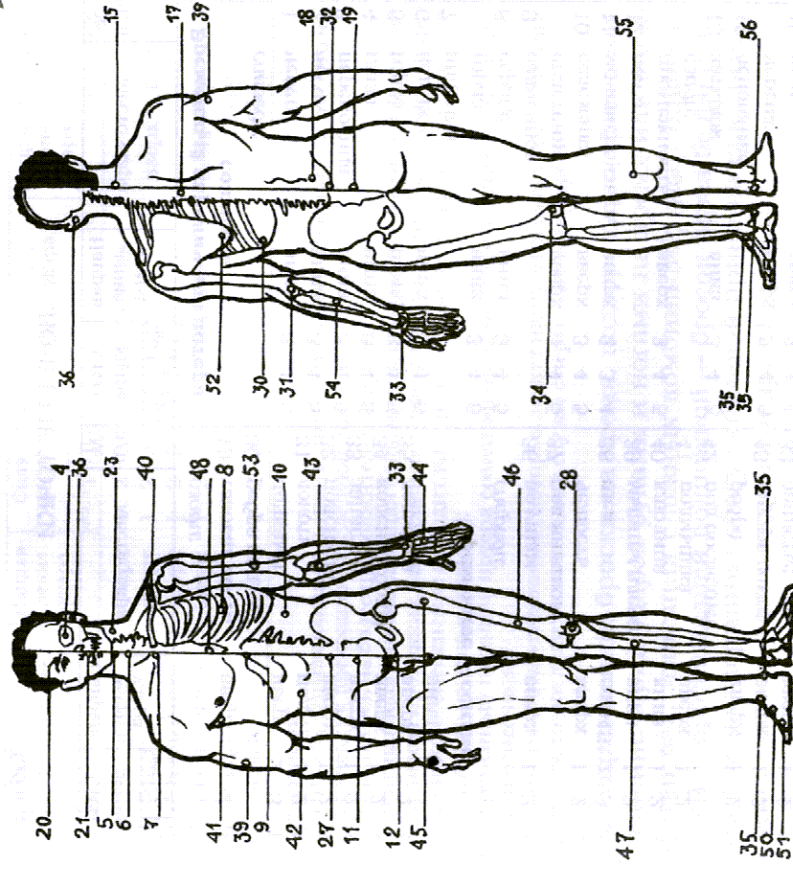


Таблица 3

БОЛЕВЫЕ ТОЧКИ

№ п/п	Место удара	Направ- ление удара	Сила удара		№ п/п	Место удара	Направ- ление удара	Сила удара				
			лег.	ср.				сильн.	лег.	ср.	сильн.	
Временный паралич или потеря сознания												
<i>спереди:</i>												
1	череп	вниз	3	4	5	19	тазовая кость	сзади:	вверх	1	2	3
2	висок	вниз	3	4	5	30	ребра над почками		вверх	2	3	4
3	переносица	вниз	3	4	5	31	локоть		под 45°	1	2	3
4	глаза	вниз	3	4	5	32	поясница		вверх	1	2	3
5	горло	вниз	3	4	5	33	запястье		вверх	1	2	3
6	кадык	вниз	3	4	5	34	колено (сбоку)		вверх	1	2	3
7	впадина	вниз	3	4	5	35	лодыжка		вверх,	1	2	3
									вниз			
Временное бессилие												
<i>спереди:</i>												
8	горла	вниз	3	4	5	36	по ушам		вверх	1	2	3
9	сердце	вниз	3	4	5	37	под нижнюю челюсть		вверх	1	2	3
10	солнечное сплетение	вверх	3	4	5	38	шея		под 45°	2	3	4
11	селезенка	вверх	3	4	5	39	мышцы плеча		вниз	1	2	3
12	мочевой пузырь	вверх	2	3	4	40	ключица		вниз	1	2	3
13	пах и промежность	вверх	3	4	5	41	подмышка		вверх	1	2	3
<i>сзади:</i>												
13	затылок	вниз	3	4	5	42	под последнее ребро		вверх	1	2	3
14	основание черепа	вверх	3	4	5	43	внутрь локтя		вверх	1	2	3
15	шея	вверх	3	4	5	33	запястье		вверх	1	2	3
16	седьмой позвонок	вниз	3	4	5	44	внутрь ладони		вверх	1	2	3
17	между лопатками	вниз	2	3	4	45	верх бедра		под 45°	1	2	3
18	почка	вверх	3	4	5	46	низ бедра		под 45°	1	2	3
Ошеломляющие или очень болезненные удары												
<i>спереди:</i>												
20	бровь	вверх	1	2	3	51	пальцы ног		вверх,	1	2	3
21	под нос	вверх	1	2	3				вниз			
22	подбородок	вверх	2	3	5	57	скуловая кость		вверх	1	2	3
23	сонная артерия	вверх	2	3	4	58	верхняя челюсть		вверх	1	2	3
24	под скулу	вверх	1	2	3	29	теменная кость		вниз	2	3	4
40	ключица	вниз	1	2	3	26	лобная кость		вверх,	2	3	4
42	под ребра	вверх	2	3	4				вниз			
27	живот	вверх	2	3	4							
28	коленная чашечка	вверх	2	3	4							
<i>сзади:</i>												
25	тройничный нерв	вверх	2	3	4	36	по ушам		вверх	2	3	4
						38	шея (сбоку)		вверх	2	3	4
						39	плечо		вверх,	1	2	3
									вниз			



№ п/п	Место удара	Направ- ление удара	Сила удара			№ п/п	Место удара	Направ- ление удара	Сила удара	
			лег.	ср.	сильн.				лег.	ср.
52	под лопатки	вверх	1	2	3	55	икроножная			
53	бицепс	вверх	1	2	3		мышца	вверх	1	2 3
43	внутрь локтя	вверх	1	2	3	56	Ахиллово			
19	тазовая кость	вверх	1	2	3		сухожилие	вниз	1	2 3
54	внутрь пред- плечья	вверх	1	2	3					

Обозначения:

- 1 — сильная отвлекающая боль (приводит противника в замешательство, что часто ведет к прекращению следующей атаки);
- 2 — острая боль на более продолжительное время;
- 3 — ошеломляющая, ошеломляющая боль, могущая вызвать оцепенение (после оплущения противник, как правило, остается в сознании и оказывает сопротивление; оцепенение выводит из строя конечности на срок от нескольких секунд до нескольких часов);
- 4 — временный паралич, потеря сознания на срок от нескольких минут до нескольких часов;
- 5 — серьезные повреждения, от которых может наступить смерть (воздействие на эти точки допустимо только в случае смертельной опасности).

ных упражнений: броски на время, подвороты на время, выполнение серий ударов руками и ногами на время или количество раз; имитация сложных комбинаций: удар «крюком» левой — бросок задней подножкой — бросок через бедро с переходом на удержание сбоку — болевой прием на руку рычаг локтя захватом руки между ног и др. — 15 мин.

Основная часть — 70 мин.

1. Повторение техники выполнения ранее изученной само-страховки — 5 мин.
2. Повторение техники выполнения броска через спину — 15 мин.
3. Учебно-тренировочная схватка в положении стоя (броски) — 5 мин.
4. Учебно-тренировочная схватка в борьбе лежа со сменой соперников и с изменением исходных положений для начала атаки (4×2,5 мин.).
5. Изучение техники выполнения кругового удара ногой — 15 мин. Круговой удар, как правило, наносится в бок или в лицо противника. Поднять колено и выполнить замах в сторону (рис. 89). Повернуться на опорной ноге в горизонтальном направлении, наклоня туловище, чтобы удерживать равновесие. Нога движется параллельно площади опоры. Удар наносится пальцами ног и тыльной частью стопы.

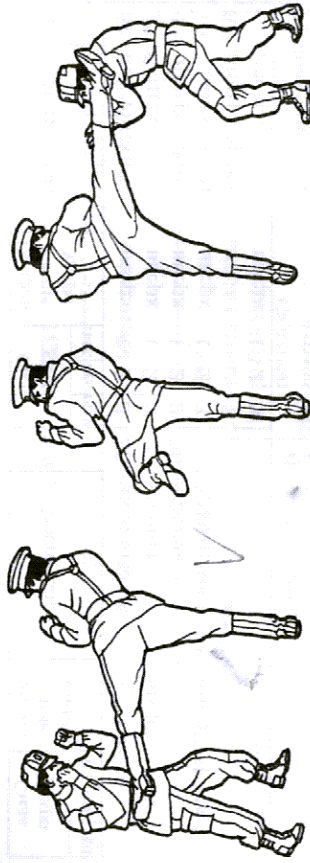


Рис. 89

6. Рукопашный бой — 10 мин. Учебная тренировка при полном сопротивлении и благоприятных условиях со сменой соперника через 2,5 мин. борьбы.

7. Прикладная подготовка — 10 мин. Повторение техники выполнения защиты предплечьями рук от удара ножом наотмашь.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия. Задание на дом: имитация комбинаций задняя подножка — отхват — передняя подножка, бросок через бедро — бросок через спину — удержание сбоку.

ЗАНЯТИЕ 32

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.
3. Изучение тактических действий для проведения броска в борьбе стоя.

Подготовительная часть — 55 мин.

1. Построение группы, постановка задач, строевые упражнения на месте — 2 мин.
2. Теоретическая подготовка — 15 мин. Беседа: «Сведения о строении и функциях организма человека: точки тела человека, при нанесении ударов по которым наступает паралич или потеря сознания» (Таблица 3).
3. Общеразвивающие акробатические упражнения с собственным весом, в парах и на растяжение — 20 мин.

4. Проведение эстафеты в парах с применением упражнений общеразвивающего характера: бег, прыжки и т. д. — 8 мин.

5. Специальные подводящие упражнения в парах для совершенствования техники защиты предплечьями от удара ножом наотмашь — 10 мин.

Основная часть — 75 мин.

1. Закрепление всех видов самостраховки — 5 мин.

2. Тактические действия для проведения приема — 20 мин.

Изучение подготовительных действий для проведения приема: выведение соперника из равновесия; выведение проекции ОЦТ за границу площади опоры; встречная атака — действие, выполняемое одновременно с началом атаки соперника; атака при движении соперника вперед — соперник напирал или делает шаг вперед; увеличение дистанции — после плотной борьбы с выходом на дальнюю дистанцию создается удобная ситуация для проведения своего броска, и т. д.

3. Повторение техники выполнения болевого приема «узел руки сбоку» с помощью ноги — 10 мин.

4. Учебно-тренировочная схватка в борьбе лежа со сменой соперника через 2,5 мин. — 10 мин.

5. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 5 мин.

6. Упражнения с партнером в перчатках для изучения техники ударов руками и ногами — 5 мин.

7. Рукопашный бой — 10 мин. Учебная тренировка при полном сопротивлении и благоприятных условиях со сменой соперника через 2,5 мин. боя.

8. Прикладная подготовка — 10 мин. Повторение техники выполнения защиты предплечьями от удара ножом наотмашь (4×2,5 мин.).

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 33

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.
3. Изучение техники выполнения броска передней подсечкой.



Подготовительная часть — 60 мин.

1. Построение группы, проверка наличия состава группы, постановка задач — 2 мин.
2. Беседа: «Сведения о строении и функциях человеческого организма: точки тела, при нанесении ударов по которым наступает временный паралич или потеря сознания» — 15 мин.
3. Общеразвивающие акробатические упражнения без предметов, с собственным весом, в парах и на растяжение — 20 мин.
4. Проведение эстафеты в парах с применением упражнений общеразвивающего характера: бег, прыжки, перекаты, ползание, бег на четвереньках и др. — 8 мин.
5. Специальные подводящие упражнения для изучения техники броска передней подсечкой — 5 мин.
6. Проведение эстафеты для развития специальных физических качеств — 10 мин. (см. занятие 31).

Основная часть — 70 мин.

1. Повторение техники выполнения ранее изученной само-страховки — 5 мин.
2. Броски стоя — 15 мин. Изучение техники броска передней подсечкой (рис. 90). Подсечки относятся к группе бросков, при которых основным действием, вызывающим падение соперника, является подбивание стопы, голени или колена пальцевой частью своей подошвы (ступни). Подсечки подразделяются на передние, задние, боковые и изнутри. Передние подсечки выполняются в переднюю часть ноги: в голеностоп, голень, колено.

Задние подсечки выполняются путем подсекания своей стопой задней части ноги соперника: в пятку, икру, подколенный сгиб. Боковые подсечки — это подсечки, выполняемые снаружи ноги соперника в голеностоп или голень. Подсечки изнутри — это подсечки, выполняемые под пятку или колено со стороны внутренней части ноги.

Передняя подсечка выполняется из захвата одной рукой за разный отворот (плечо, ворот), а другой — за разноименный рукав



Рис. 90



соперника под локтем или у кисти. Сильным рывком на себя вверх, в сторону захваченной руки, вывести соперника из равновесия. Подсечь разноименную ногу (стопу) спереди махом своей ноги. Продолжая тягу руками и скручивая вниз, бросить на спину. В момент падения слегка поддержать его вверх для смягчения удара.

3. Защитные действия стоя — 5 мин. Для предотвращения атаки соперника броском рекомендуется применять следующие защитные действия: вывести соперника из равновесия (скрутить руками) в момент начала подворота спиной; развернуться к сопернику боком; блокировать атакующее плечо (руку) соперника захватом и др.

4. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 5 мин.
5. Бой с тенью руками и ногами — 5 мин.
6. Упражнения для ударов руками и ногами на снарядах — 10 мин.
7. Рукопашный бой — 10 мин. Учебная тренировка при полном сопротивлении и благоприятных условиях со сменой партнера через 2,5 мин.
8. Прикладная подготовка — 15 мин. Повторение техники выполнения защиты предплечьями от удара ножом наотмашь.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия. Задание на дом: имитация передней подсечки с резиновым эспандером.

ЗАНЯТИЕ 34

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.
3. Дальнейшее изучение ранее изученной техники.

Подготовительная часть — 60 мин.

1. Построение группы, проверка наличия занимающихся, постановка задач — 2 мин.
2. Теоретическая подготовка — 15 мин. Беседа: «Сведения о строении и функциях человеческого организма: точки тела, при нанесении ударов по которым наступает временный паралич или потеря сознания».



3. Общеразвивающие акробатические упражнения с собственным весом, с партнером, на растяжение — 20 мин.
4. Проведение подвижной игры «Регби с мячом» — 8 мин. Занимающихся разделить на две команды. Мяч разыгрывать в центре ковра. Игроки одной команды, овладевшие мячом, пытаются перенести его любым способом за линию ворот соперника. Игрока, владеющего мячом, разрешается останавливать и захватывать за любые части тела. Запрещаются толчки в спину, подножки, удары. При нарушении правил мяч выбрасывается с места нарушения.
5. Специальные подводящие упражнения для изучения техники выполнения передней подсечки — 5 мин.
6. Проведение эстафеты для развития специальных физических качеств. Используются броски, подвороты, забеги на мосту, тяга резинового эспандера, серии комбинаций и т. д. — 60 мин.

Основная часть — 70 мин.

1. Повторение всех видов самостраховки — 5 мин.
2. Повторение техники выполнения передней подсечки — 15 мин.
3. Учебно-тренировочная схватка в положении борьбы стоя с заменой партнера через 2,5 мин. — 5 мин.
4. Повторение техники выполнения болевых приемов: «узел руки поперек», «узел руки сбоку» с помощью ноги — 10 мин.
5. Ударная техника — 10 мин. Повторение техники выполнения поднимающего удара ногой (см. занятие 27).
6. Рукопашный бой — 10 мин. Учебная тренировка в благоприятных условиях и при неполном сопротивлении со сменой соперника через 2,5 мин. ведения боя.
7. Прикладная подготовка — 15 мин. Повторение техники выполнения защиты предплечьями рук от удара ножом наотмашь и защиты «вилкой» от удара ножом сверху.

Заключительная часть — 5 мин.

Бег в обход зала, построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 35

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.

2. Развитие физических качеств.
3. Изучение техники удушающего приема, стоя спереди, отворотами, скрепящая руки ладонями вниз.
4. Изучение техники удара основанием ладони.

Подготовительная часть — 70 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия, проверка состояния спортивной одежды.
2. Теоретическая подготовка — 30 мин. Проведение беседы: «Идеомоторная подготовка тризника».
3. Общеразвивающие упражнения с предметами — 10 мин.
4. Проведение подвижной игры «Регби с мячом» (см. занятие 34) — 10 мин.
5. Специальные подводящие упражнения для изучения техники проведения удара основанием ладони — 5 мин.
6. Проведение эстафеты для развития специальных физических качеств (см. занятие 34) — 15 мин.

Основная часть — 60 мин.

1. Повторение техники выполнения страховки и самостраховки — 5 мин.
2. Повторение техники выполнения броска передней подсечкой — 15 мин.
3. Учебно-тренировочная схватка в положении борьбы стоя — 5 мин.
4. Изучение техники проведения удушающего приема спереди отворотами, скрепящая руки ладонями вниз, — 10 мин. Выполнить захват за одноименные отвороты куртки и скрестным движением рук, ладони вниз, провести удушение, затягивая горло отворотами куртки (рис. 91).

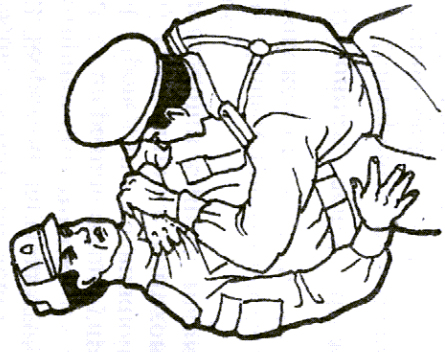


Рис. 91

5. Рукопашный бой — 10 мин. Учебная тренировка при неполном сопротивлении и благоприятных условиях с заменой соперника через 2,5 мин.
6. Учебно-тренировочная работа в условиях неполного со-



противления — 5 мин. (2×2,5 мин.).

7. Прикладная подготовка — 10 мин. Удар основанием ладони. Обычно наносится после отбива руки соперника. Выполняется: в подборонок, в переносицу, в лоб (рис. 92).

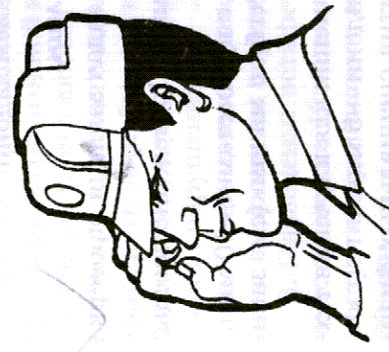


Рис. 92

Заключительная часть — 5 мин.

Выполнение упражнений на растяжение, построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 36

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.
3. Изучение тактических действий проведения приема.
4. Изучение техники выполнения защиты нырком от боковых ударов руками.

Подготовительная часть — 70 мин.

1. Построение группы, проверка состояния спортивной одежды, постановка задач — 2 мин.
2. Теоретическая подготовка — 30 мин. Беседа на тему: «Идеomotorная подготовка».
3. Общеразвивающие упражнения с предметами — 10 мин.
4. Проведение подвижной игры: «Регби с мячом» — 10 мин.
5. Специальные подготовительные упражнения для изучения техники защиты нырком от боковых ударов руками — 5 мин.
6. Проведение эстафеты для развития специальных физических качеств — 15 мин.

Основная часть — 60 мин.

1. Повторение техники выполнения самостраховки при падении вперед — 5 мин.
2. Изучение техники выполнения связок стоя — 10 мин. Под связками стоя понимается серия технических действий, состо-

ящая из защит от ударов противника с переходом в наступление самому или проведению контрприема. Связки стоя могут быть двухходовые: защита-бросок; трехходовые: защита-контрудар-бросок. Связки могут выполняться еще и стоя — лежа, когда атакующий, после выполнения броска стоя, сразу же, не распуская (не перехватывая) захвата, переходит на прием в положение борьбы лежа.

Изучение связок: защита от бокового удара «крюком» — бросок через бедро; защита накладкой-ладони от боковых ударов руками — задняя подножка.

3. Повторение техники удушающего приема стоя среди отворотами, скрещивая руки, ладони вниз — 10 мин.

4. Изучение техники выполнения защиты нырком от боковых ударов руками — 12 мин. При защите нырком глаза не опускать вниз, постоянно смотреть на противника. Движение туловища осуществляется вниз — в сторону под ударяющую руку, голова наклоняется ниже бьющей руки. Сгибание туловища выполняется за счет ног и наклон туловища вперед, одна нога выставляется несколько вперед (рис. 93).



Рис. 93

5. Рукопашный бой — 15 мин. Учебная тренировка при полном сопротивлении и благоприятных условиях.

6. Учебно-тренировочная работа в условиях неполного сопротивления — 5 мин.

7. Прикладная подготовка — 10 мин. Повторение техники ударов руками: ребром ладони, «копьем», «шилом», основанием ладони.

Заключительная часть — 5 мин.

Проведение упражнений на расслабление, дыхание, построение группы, подведение итогов занятия. Объявление: «На следующее занятие принести спортивную форму для игры в футбол (баскетбол и др.).»



СТУДЕНЬ (ДЕКАБРЬ)

ЦАРИЦА СИРОМАХА

Из древней глубины веков дошли до нас «Сказы Захарихи», песни-былины, охватывающие огромный промежуток времени (около 7000 лет). Они переключаются с «Влес-книгой», ибо схожи с ней языком и духом повествования.

Все сказы посвящены либо царю, либо всему народу. Русское слово «царь» (сар) означает «голова», «старейшина», «предводитель». До потопы (а это событие абсолютно реальное) и долго после него население планеты было очень редким, жизнь теплилась то там, то сям и легко гибла от неурожая, долгой непогоды и других катаклизмов. Выжить было главной задачей. Умный царь, находчивый и смелый в решениях, думающий на шаг вперед, играл огромную роль. Главное, что требовалось от него, — противодействовать импульсам животного эгоизма как толпы, так и отдельных личностей, чем и обеспечивалось выживание племени как единого социального организма.

«Сказ про царицу Сиромуху» возвращает нас ко временам «сравнительно близким», ибо в нем описывается борьба с царем персов Киром II Великим из династии Ахеменидов. К моменту этой войны Кир Великий покорил уже почти все страны от Сырдарьи и Памалаев до островов Эгейского моря. Оставалось идти на север, что он и сделал.

Над русскими племенами властвовала тогда одна женщина, имя которой было Тамирис (Сиромуха), и значит это, что она была вдовой. После смерти ее мужа Кир предложил ей выйти за него замуж. Но Тамирис, которая поняла, что он хочет жениться не на ней, а на ее царстве, отвергла его предложение. Тогда, поскольку его хитрость не удалась, приблизился Кир к Араксу и предпринял открытый поход против руссов. Он сколотил мосты через реку и построил башни на кораблях, которые должны были служить паромными.

Царица Сиромуха имела свои летние пастбища на Доне и Донуце, а зимние — в современном Азербайджане, и граница ее царства пролегла по реке Араксу, где и сейчас лежит. В это время там, конечно, не было ни азербайджанцев, ни армян, хотя время их уже подходило. Тут и произошла битва руссов с персидскими



полчищами. Весь «мир» шел походом на руссов, но царица битву выиграла. Царь Кир Великий был пленен и умер жалкой смертью, описанной в сказе. Произошло это в 530 г. до н. э.

Через 18 лет после смерти Кира Дарий I, новый владыка Персии, не имея уже что завоевывать, решил наказать руссов за смерть Кира и в 513 г. до н. э. пошел через Босфор и Дунай в Северное Причерноморье. Царица Сиромуха-Тамирис была жива, но, находясь к востоку от места вторжения персов, уже не играла основной роли в непосредственном разгроме Дария. Впрочем, она участвовала в совете русских и скифских старейшин и молва именно ей приписывает идею заманивания персов в глубь степи с последующим сжиганием трав и с партизанской войной. Ей также приписывается разгром Дурия-царя, как руссы звали царя Дария, хотя главным князем над русскими был тогда царь Каньш.

Поэтому необходимо считать царицу Сиромуху победителем двух крупнейших полководцев древности, объединивших под своей рукой все военные силы и ресурсы тогдашнего цивилизованного мира. Военные силы царицы были меньше персидских в 15—20 раз!

ЗАНЯТИЕ 37

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.

Подготовительная часть — 70 мин.

1. Построение группы, проверка наличия спортивной формы и наличия занимающихся — 2 мин.
2. Теоретическая подготовка — 30 мин. Проведение беседы: «Точки тела человека, при нанесении ударов по которым наступает паралич или потеря сознания».
3. Общеразвивающие упражнения без предметов, акробатика — 38 мин.

Основная часть — 60 мин.

Проведение игры в футбол (баскетбол и др.). Группу разделить на три команды. Через 5 мин. игры производить смену одной играющей команды другой. Свободная команда выполняет имитацию приемов стоя, ударов руками и ногами.



Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 38

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.
3. Изучение техники выполнения боковой подсечки.

Подготовительная часть — 70 мин.

1. Построение группы, строевые упражнения на месте, постановка задач занятия — 2 мин.
2. Общеразвивающие упражнения с собственным весом, с партнером и упражнения для мышц шеи — 15 мин.
3. Проведение эстафеты для развития физических качеств — 18 мин.
4. Специальные подготовительные упражнения с резиной, стоя у гимнастической стенки, для изучения техники передней и боковых подсечек — 15 мин.
5. Проведение эстафеты для развития специальных физических качеств. Используются набрасывания, серии ударов руками и ногами, имитации приемов стоя и др. — 20 мин.

Основная часть — 60 мин.

1. Повторение техники самостраховки при падении назад — 5 мин.
2. Броски стоя — 15 мин. Изучение техники выполнения боковой подсечки. Бросок выполняется из захвата одной рукой за разноименный отворот у ключицы, второй — за рукав под локтем разноименной руки соперника (за два рукава). Подсечь стопой голеностоп (голень) соперника сбоку ноги. Выставленной вперед. Сильным рывком рук в сторону подсеченной ноги бросить соперника на спину. Слегка его придерживая для смягчения падения. Этот бросок можно выполнять с падением и переходом на удержание или болевой прием сбоку (рис. 94).
3. Повторение техники выполнения удушающего приема, стоя спереди, отворотами, скрепящая руки, ладонями вниз — 10 мин.

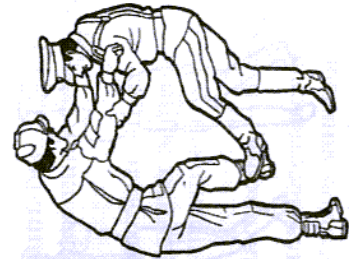
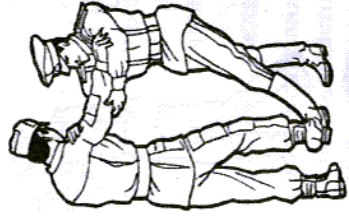


Рис. 94

4. Повторение техники ударов руками и ногами. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 5 мин.
5. Бой с тенью руками и ногами — 5 мин.
6. Рукопашный бой — 10 мин.
7. Прикладная подготовка — 10 мин. Повторение техники выполнения освобождений от объёма корпуса сзади без захвата рук.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия.

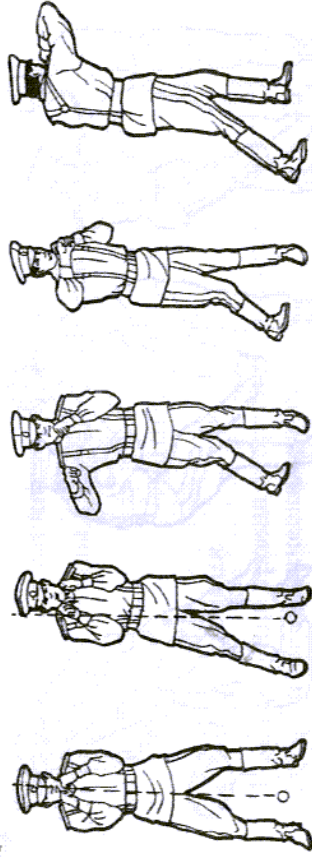
ЗАНЯТИЕ 39

Задачи занятия

1. Теоретическая подготовка.
2. Развитие физических качеств.
3. Изучение техники выполнения удара рукой «короткий крюк».

Подготовительная часть — 75 мин.

1. Построение группы, постановка задач, строевые упражнения на месте — 2 мин.
2. Теоретическая подготовка — 15 мин. Тема беседы: «Сведения о строении и функциях организма человека».
3. Общеразвивающие акробатические упражнения без снарядов с собственным весом, в парах, на растяжение мышц шеи — 20 мин.

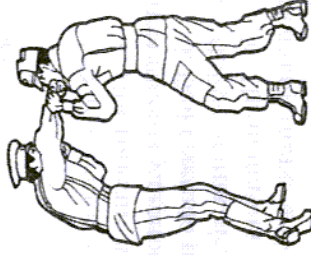


4. Проведение игры «Вызов по имени» — 15 мин. Занимающиеся образуют круг из пяти-семи человек. В центре круга — водящий с мячом. Водящий бросает мяч вверх и называет имя того, кто должен поймать его в воздухе. Поймавший мяч бросает его вверх, называет имя, а сам становится в круг. Выигрывает группа занимающихся, уронившая мяч на землю меньшее количество раз.

5. Специальные подводящие упражнения для изучения техники удара «короткий крюк» — 10 мин.

6. Проведение эстафеты в парах для развития специальных физических качеств — 15 мин.

Рис. 95



Основная часть — 55 мин.

1. Совершенствование техники выполнения самостраховки при падении вперед — 5 мин.
2. Учебно-тренировочная схватка в борьбе стоя — 5 мин.
3. Борьба лежа — 10 мин. Учебно-тренировочная схватка с заменой партнера через 2,5 мин. борьбы. Каждому из партнеров провести свой любимый прием из определенного исходного положения. Например, провести удержание (болевой) сбоку.
4. Изучение техники выполнения удара предплечье расположено параллельно полу, локоть находится на уровне плеча, туловище разворачивается одновременно с пяткой и тазом, угол между плечом и предплечьем составляет 90° (рис. 95).
5. Рукопашный бой — 10 мин. Учебная тренировка при полном сопротивлении и благоприятных условиях со сменой

партнера через 2,5 мин. боя. Стараться применять технические действия, которые наиболее удобно проводить (бросок, удар, комбинацию).

6. Прикладная подготовка — 10 мин. Повторение техники выполнения ранее изученных защитных действий от ударов ног: предплечьями, предплечьем, «вилкой».

Заключительная часть — 5 мин.

Бег в обход зала для восстановления дыхания. Построение группы, подведение итогов занятия. Задание на дом: выполнение имитационных движений ногой для совершенствования техники выполнения подсечек.

• ЗАНЯТИЕ 40

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение техники выполнения броска задней подсечкой.
3. Освобождение от захвата за горло сзади.

Подготовительная часть — 60 мин.

1. Построение группы, проверка состояния спортивной формы, наличия занимающихся — 2 мин.
2. Общеразвивающие акробатические упражнения с собственным весом, с партнером, в движении и на месте — 15 мин.
3. Проведение игры «Вызов по имени» — 18 мин. Группу разделить на подгруппы по пять-шесть человек.
4. Специальные подготовительные упражнения для выполнения задней подсечки в парах в движении — 10 мин.
5. Проведение эстафеты в парах для развития специальных физических качеств — 5 мин.

Основная часть — 70 мин.

1. Повторение техники выполнения излюбленных приемов самостраховки — 5 мин.
2. Повторение техники выполнения стоек: скрученной, передней, обратной, фронтальной — 5 мин.
3. Броски стоя — 10 мин. Изучение техники выполнения задней подсечки под пятку. Подсечка применяется, когда соперник стоит в ярко выраженной правой (левой) стойке и сильно развернулся к вам тазом. Прием выполняется так же, как и бо-

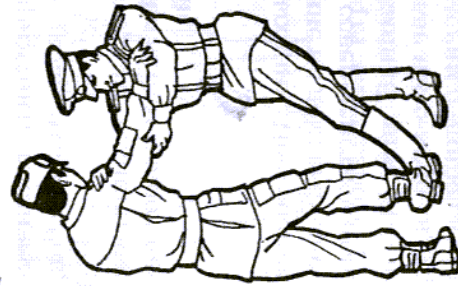


Рис. 96



Рис. 97а

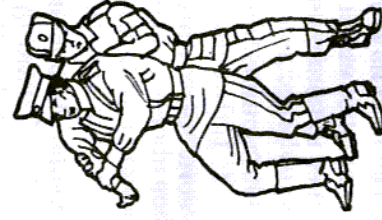


Рис. 97б



Рис. 97в



Рис. 97г

вая подсечка, только нога соперника подсекается сзади под пятку или подколенный сгиб. В момент падения партнера потянуть его руками на себя вниз (рис. 96).

4. Учебно-тренировочная схватка стоя с заменой партнера через 2,5 мин. борьбы — 5 мин.

5. Повторение техники выполнения удушающих приемов: воротом и скрестив руки спереди стоя — 10 мин.

6. Ударная техника — 5 мин. Ударения школы ударной техники руками и ногами.

7. Повторение техники выполнения защиты нырком от боковых ударов руками — 10 мин.

8. Рукопашный бой — 10 мин. Учебная тренировка при неполном сопротивлении и благоприятных условиях со сменой партнера через 2,5 мин. боя.

9. Прикладная подготовка — 10 мин. Изучение техники выполнения освобождения от захвата за горло сзади кистями рук (рис. 97 а, б, в, г).

Захватить сверху двумя руками предплечье правой руки противника

(рис. 97 а). С шагом правой ноги вправо назад сорвать захват правой руки противника и провести ее через голову вперед, левую ногу приставить к его правой ноге (рис. 97 б). Нажимая левой ладонью на локтевой сгиб захваченной руки противника, провести загиб ее за спину (рис. 97 в, г). Если противник захватил горло плечом и предплечьем сзади, то сначала следует нанести ему удар правой рукой в промежность и, захватив двумя руками его правую руку, провести бросок с захватом руки на плечо. При захвате противником головы под мышку спереди для освобождения от захвата необходимо сначала нанести ему удар рукой в промежность или выполнить ее захват кистями и, причиняя боль, вынудить отпустить захват.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия. Задание на дом: выполнение тяги резинового жгута для проведения всех видов подсечек.

ЗАНЯТИЕ 41

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.
3. Изучение тактических действий для проведения приема в борьбе стоя.

Подготовительная часть — 60 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия.
2. Теоретическая подготовка — 15 мин. «Идеомоторная подготовка».
3. Общеразвивающие акробатические упражнения с партнером; упражнения для разработки мышц шеи и на растяжение — 10 мин.
4. Специальные подводящие упражнения в парах и в движении для изучения техники выполнения подсечек — 15 мин.
5. Проведение игры «Вызов по имени» — 10 мин. Занимающихся разделить на подгруппы по пять-шесть человек (см. задание 39).
6. Проведение эстафеты в парах для развития специальных физических качеств — 10 мин.

Основная часть — 70 мин.

1. Повторение техники выполнения самостраховки при падении набок — 5 мин.
2. Повторение техники передвижений: скачком одной и двумя ногами — 10 мин.
3. Тактические действия для проведения приема — 10 мин. Изучение связок стоя: защита отбивом рукой наружу от прямого удара рукой — боковой удар «крюком» свободной рукой — отхват сзади; защита от удара «серпом» — удар ногой вперед «колокольный звон» — бросок передней подножкой.
4. Совершенствование техники выполнения удержаний из излюбленных исходных положений для начала атаки — 10 мин.
5. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 5 мин.
6. Упражнения для ударов руками и ногами на снарядах — 10 мин.
7. Рукопашный бой со сменой партнеров через 2,5 мин. — 10 мин.
8. Прикладная подготовка — 10 мин. Повторение техники выполнения освобождения от захвата сзади кистями рук за горло.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия. Задание на дом: разработать удобную для себя связку, состоящую из трех технических действий.

ЗАНЯТИЕ 42

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.
3. Защита «вилкой» от удара ножом наотмашь.

Подготовительная часть — 60 мин.

1. Построение группы, проверка наличия занимающихся, постановка задач занятия — 5 мин.
2. Теоретическая подготовка — 15 мин. «Аутогенная тренировка при занятиях единоборствами».
3. Общеразвивающие акробатические упражнения в парах, на растяжение и для групп мышц шеи — 10 мин.

4. Проведение игры «Вызов по имени» — 10 мин.
5. Специальные подводящие упражнения для изучения защиты «вилкой» — 10 мин.

6. Проведение игры «Кто кого?» — 10 мин. Стать парами лицом друг к другу на расстоянии одного шага, стопы ног на одной линии. Толчками ладонями в ладони соперника заставить сойти его с места. Для усложнения условий разрешается выполнять захват за одежду.

Основная часть — 70 мин.

1. Совершенствование техники выполнения самостраховки индивидуально — 5 мин.
2. Броски стоя — 15 мин.
3. Повторение задней подсечки.
3. Учебно-тренировочная схватка в положении борьбы стоя — 2х2,5 мин.
4. Учебно-тренировочная схватка в борьбе лежа с заменой партнера через 2,5 мин. борьбы — 10 мин.
5. Изучение защиты от круговых ударов ногами — 10 мин. Изучение техники выполнения блока (защиты) двумя руками от кругового удара ногой (рис. 98). При выполнении этой формы защиты одна рука должна находиться на уровне колена, другая на уровне голени. Стараться ловить удар в момент второй фазы его выполнения. Блок можно выполнять, накладывая ладонь на ладонь накладкой, руки согнуты в локтях для лучшей амортизации удара.
6. Рукопашный бой — 10 мин. Учебная тренировка при полном сопротивлении и благоприятных условиях со сменой соперника через 2,5 мин. ведения боя.
7. Прикладная подготовка — 15 мин. Изучение защиты «вилкой» от удара ножом наотмашь. Сначала остановить удар противника вытянутыми вперед кистями рук, держа их в форме «вилки», и захватить нападающую руку правой рукой снизу за запястье, левой сверху за предплечье вплотную к правой. Затем, поворачиваясь на левой ноге вправо, отставить правую ногу вправо назад и, вращая захваченную руку внутрь, положить ее плечом на бедро левой ноги, накрыв



Рис. 98

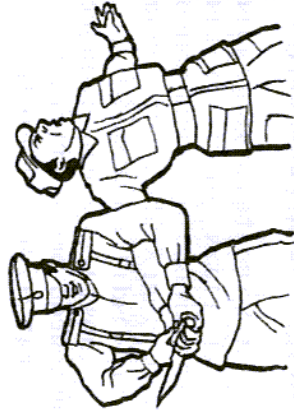


Рис. 99

сверху подмышкой своей левой руки. Удерживая захваченную руку левой рукой за предплечье, правой довести дожим кисти и отобрать нож. Нажимая ладонью левой руки на локтевой сгиб противника, правой заложить его предплечье в локтевой сгиб своей левой руки и произвести загиб руки за спину (рис. 99).

При изучении этой формы защиты нападающий должен держать нож сначала в правой руке, а затем в левой.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия. Задание на дом: имитация защиты «вилкой» от удара ножом наотмашь с правой и левой стороны.

ЗАНЯТИЕ 43

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.
3. Изучение тактических действий для проведения приема.

Подготовительная часть — 60 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия, строевые упражнения на месте — 2 мин.

2. Теоретическая подготовка — 15 мин. «Аутогенная тренировка при занятиях единоборствами».

3. Общеразвивающие акробатические упражнения, упражнения на растяжение с собственным весом и с партнером — 18 мин.

4. Проведение игры «Вызов по имени» — 10 мин.

5. Специальные подводящие упражнения для изучения техники защиты «вилкой» от ударов ножом — 5 мин.

6. Соревновательные упражнения — 5 мин.

6.1. 10 бросков назад на время.

6.2. 10 бросков вперед на время.

6.3. 10 бросков в сторону на время.

6.4. Три удара руками и три ногами. Оценивается техника выполнения, выставляется суммарная оценка по пятибалльной шкале.

6.5. Тройной прыжок с места. Определяется длина прыжка в сантиметрах.

Основная часть — 70 мин.

1. Совершенствование техники выполнения самостраховки индивидуально — 5 мин.

2. Тактические действия для проведения броска — 15 мин. Изучение следующих тактических действий. Освобождение от захвата соперника и проведение своего броска: атака при движении соперника по направлению вперед; использование края ковра (толчок назад, бросок вперед); загруз соперника на пятки (пятку); угроза проведения броска, вынуждающая соперника защищаться и позволяющая атаковать провести другой бросок, и т. д.

3. Учебно-тренировочная схватка в положении борьбы лежа с заменой соперника через 2,5 мин. борьбы. Борьба начинается из исходного положения, удобного для атакующего — 10 мин.

4. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 10 мин.

5. Рукопашный бой. Учебная тренировка при неполном сопротивлении и благоприятных условиях с заменой соперников через 2,5 мин. — 10 мин.

6. Учебно-тренировочная работа в условиях взаимного сопротивления со сменой соперников через 2,5 мин. ведения боя — 10 мин.

7. Прикладная подготовка — 10 мин. Повторение техники выполнения защиты «вилкой» от удара ножом наотмашь.

**Заключительная часть — 5 мин.**

Построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 44**Задачи занятия**

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.
3. Изучение техники выполнения боковой подножки, садясь.
4. Изучение техники выполнения удара ногой в прыжке.

Подготовительная часть — 60 мин.

1. Построение группы, проверка состояния спортивной одежды, постановка задач занятия — 2 мин.
2. Теоретическая подготовка — 15 мин. Проведение беседы: «Аутогенная тренировка при занятиях единоборствами».
3. Общеразвивающие акробатические упражнения в парах, на растяжение — 10 мин.
4. Проведение игры «Вызов по имени» — 10 мин.
5. Специальные подготовительные упражнения для изучения боковой подножки, садясь, и удара ногой в прыжке — 13 мин.
6. Проведение игры «Кто кого?» с изменением положения стоп: правая стопа впереди, левая стопа впереди, стопы вместе, с опорой в стопу соперника, ноги врозь, стоя на одной ноге, и др. — 10 мин.

Основная часть — 70 мин.

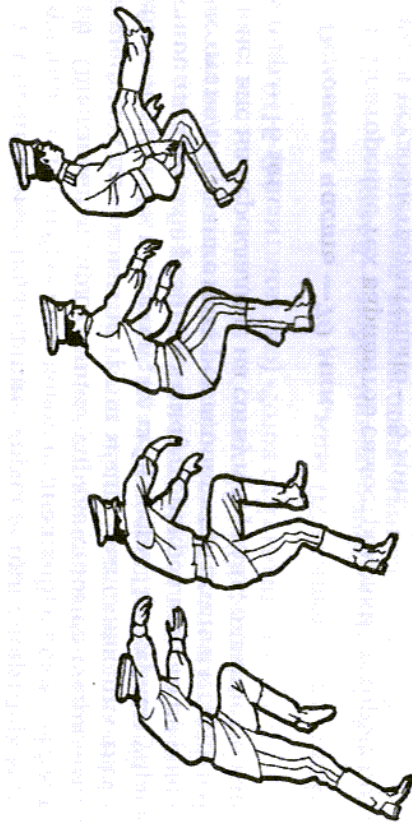
1. Совершенствование техники выполнения всех видов самостраховки и страховки — 5 мин.

2. Броски стоя — 15 мин.
Изучение техники выполнения боковой подножки, садясь (рис. 100). Выполнить правой рукой захват за разноименный отворот у ключицы, а левой за рукав под локтем разноименной руки. Выполнить глубокий шаг левой ногой вперед влево, одновременно присаживаясь на опорной правой ноге. С тягой соперника на себя вниз сесть на левое бедро, ногу вып-



Рис. 100

Рис. 101



сильный толчок вперед вверх опорной ногой и этой же ногой выполняется удар: обычно целью этого удара может быть живот, грудь, пах, колено.

5. Рукопашный бой — 15 мин. Учебная тренировка при полном сопротивлении и благоприятных условиях со сменой противника через 2,5 мин. ведения боя.

6. Повторение техники выполнения защиты «вилкой» от удара ножом наотмашь (см. занятие 42) — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия. Задание на дом: разработать удобные захваты для проведения бросков.

ЗАНЯТИЕ 45

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение техники подготовительных действий.

Подготовительная часть — 60 мин.

1. Построение группы, проверка наличия занимающихся, постановка задач.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами — 20 мин.
3. Проведение игры «Борьба за мяч» — 10 мин. Занимающиеся делятся на две команды. Игроки одной команды, овладев мячом, стараются выполнить пять передач, а противоположная команда пытается им помешать. Команда, выполнившая пять передач, получает очко.
4. Специальные подводящие упражнения с партнером для изучения техники броска боковой подножкой, садясь — 15 мин.
5. Специальные подводящие упражнения со снарядами и на снарядах для развития групп мышц, выполняющих тягу на себя вниз; на себя в сторону; на себя вверх. Примерные упражнения: тяга на себя резинового жгута, закрепленного на разной высоте; подтягивание на перекладине; тяга штанги к груди в наклоне; вис на перекладине на согнутых руках; лазание по канату и др. — 15 мин.

Основная часть — 70 мин.

1. Повторение тех вариантов самостраховки, которые получаются неудовлетворительно — 5 мин.
2. Изучение техники выполнения связок стоя: защита «вилкой» от удара ножом наотмашь — круговой удар ногой; защита отбивом рукой вовнутрь от прямого удара ногой — круговой удар ногой — задняя подножка. Связки выполнять в обе стороны (влево и вправо) — 10 мин.
3. Учебно-тренировочная схватка в борьбе лежа с заменой партнера через 2,5 мин. борьбы — 10 мин.
4. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 10 мин.
5. Упражнения для ударов руками и ногами на снарядах — 5 мин.
6. Учебно-тренировочная работа (по заданию) в условиях неполного сопротивления со сменой соперника через 2,5 мин. борьбы — 15 мин.

7. Прикладная подготовка — 15 мин. Повторение техники выполнения защиты от удара ножом наотмашь предплечьями и «вилкой».

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 46

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение техники выполнения горизонтальной «затрецины».

Подготовительная часть — 60 мин.

1. Построение группы, строевые упражнения на месте, постановка задач занятия.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами — 20 мин.
3. Проведение игры «Борьба за мяч» (см. занятие 45) — 10 мин.
4. Специальные подводящие упражнения для изучения техники выполнения горизонтальной «затрецины» — 5 мин.
5. Специальные упражнения для развития физических качеств (см. занятие 40) — 15 мин.
6. Проведение игры «Кто кого?» (см. занятие 44) — 10 мин.

Основная часть — 70 мин.

1. Самостраховка при падении набок — 5 мин.
2. Повторение техники выполнения передней подножки, садясь (см. занятие 44), — 15 мин.
3. Повторение техники проведения удержаний: верхом, обратного удержания сбоку — 15 мин.
4. Ударная техника руками — 20 мин (рис. 102). Изучение техники выполнения рукой горизонтальной «затрецины». При нанесении удара ладонь сжата в кулак, расположена против своей груди, тыльной стороной наружу. Локоть прижат к туловищу, затем резко выполняется движение к противнику, предплечье поворачивается вокруг него, а

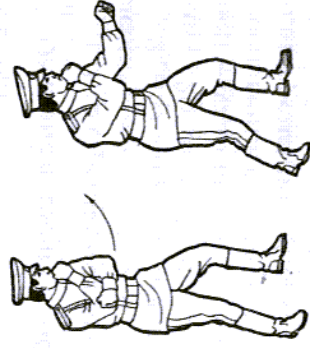


Рис. 102



рука распрямляется для нанесения удара тыльной стороной кисти.

5. Прикладная подготовка — 15 мин. Повторение техники выполнения защитных действий от ударов ножом: предплечье, «вилкой».

Заключительная часть — 5 мин.

Выполнение упражнений на растяжение и восстановление дыхания, построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 47

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение тактических действий ударной техники руками.
3. Изучение техники выполнения малого кругового удара подъемом стопы «низкий голубец».
4. Изучение техники выполнения удара рукой «медвежья лапа».

Подготовительная часть — 50 мин.

1. Построение группы, проверка наличия занимающихся, постановка задач занятия — 2 мин.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами — 20 мин.
3. Проведение игры «Борьба за мяч» — 10 мин.
4. Специальные подводящие упражнения для изучения техники кругового удара подъемом стопы — 18 мин. Махи ногами, стоя у гимнастической стенки, продольный и поперечный шпагаты, удары подъемом стопы по ладони одноименной руки партнера, выставленной на уровне пояса, плеча, головы.

Основная часть — 80 мин.

1. Повторение техники выполнения самостраховки при падении вперед — 5 мин.
2. Изучение тактических действий ударной техники руками — 20 мин. Изучение двухударной комбинации: удар левой — удар правой в голову с шагом вперед. В момент сокращения с целью левой руки выполняется шаг левой ногой, одновременно с ударом правой приставляется правая нога. Первый удар носит разведывательный характер и наносится легко, без смещения ОЦТ на левую ногу. Удары важно нано-



Рис. 103а

сить с разной силой; пауза между ударами должна быть минимальной; в момент нанесения удара подбородок прижат к плечу ударяющей руки.

Возможные формы защиты: уход назад; подставление правой ладони; сочетание подставления правой ладони под удар левой руки с подставлением левого плеча под удар правой руки.

3. Учебно-тренировочная схватка в борьбе лежа — 15 мин. Борьба начинается из исходного положения один снизу, второй сверху, через 2,5 мин. смена ролей.

4. Ударная техника ногами — 15 мин. Изучение техники выполнения малого кругового удара подъемом стопы «низкий голубец» (рис. 103 а, б, в). «Низкий голубец» относится к группе круговых ударов подъемом стопы, выполняющихся тремя способами: «низкий голубец», «средний голубец», «высокий голубец». «Низкий голубец», или малый круговой удар подъемом стопы, выполняется почти так же, как и удар вперед, но в последней фазе поворачивается опорная нога. Этого достаточно для нанесения низких ударов.

5. Рукопашный бой — 15 мин. Учебно-тренировочная работа в условиях взаимного сопротивления со сменой соперника через 2,5 мин. боя.



Рис. 103в

Рис. 103б



Рис. 104

6. Прикладная подготовка — 10 мин.
Изучение техники выполнения удара рукой «медвежья лапа». Пальцы руки согнуты, едва касаются ладони, большой палец прижат к указательному (рис. 104). Удар наносится вперед или широким боковым движением.

Заключительная часть — 5 мин.

Выполнение упражнений на восстановление дыхания, построение группы, подведение итогов занятия. Задание на дом: имитация удара подъемом стопы «низкий голубец» правой и левой ногой.

ЗАНЯТИЕ 48

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение броска зацепом голенью изнутри.
3. Изучение техники выполнения удара запястьем.

Подготовительная часть — 50 мин.

1. Построение группы, проверка спортивной одежды и соблюдения гигиенических требований при занятиях «Призывной», постановка задач занятию.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами и на снарядках — 20 мин.
3. Проведение игры «Борьба за мяч» — 10 мин.
4. Специальные подводящие упражнения для изучения техники броска зацепом голенью изнутри — 10 мин.
5. Проведение игры «Борьба коленями» — 10 мин. Сесть парами лицом друг против друга. Расположить свои колени между коленями партнера. Развести ноги соперника на ширину плеч. Запрещается сдвигать ступни ног с места. После двух-трех попыток смена ролей.

Основная часть — 80 мин.

1. Повторение техники выполнения самостраховки при падении назад — 5 мин.
2. Броски стоя — 15 мин. Изучение техники выполнения броска зацепом голенью изнутри (рис. 105). Броски, при которых тризник как бы зацепляет одну из ног соперника, а затем

бросает его, вынося зацепленную ногу из-под центра тяжести соперника, а руками выводя его туловище за площадь его опоры, называющиеся зацепами. Зацепы подводят: голенью изнутри, снаружи, под одноименную ногу, тыльной частью стопы и подошвенной частью стопы под пятку.

Зацеп голенью изнутри (под разноименную ногу) выполняется из захвата правой рукой за отворот и ключицу на разноименной стороне, а левой — за рукав под локтем разноименной руки. Зацепив своей голенью разноименную голень изнутри, наваливаясь на соперника грудью и скручивая его руками в сторону зацепленной ноги, бросить его на спину.

3. Ударная техника руками и ногами. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 15 мин.

4. Бой с тенью руками и ногами — 15 мин.

5. Рукопашный бой — 15 мин. Учебно-тренировочная работа в условиях взаимного сопротивления, с заменой соперника через 2,5 мин. боя.

6. Прикладная подготовка — 15 мин. Изучение техники выполнения удара запястьем (рис. 106). При ударе кисть согнута вниз до предела, изгиб запястья используется как ударная поверхность. Применяется для ударов по руке противника, выполняющей прямой удар, или в его подмышечную впадину хлестким движением предплечья.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия.

Рис. 105



Рис. 106



ПРОСИНЕЦ (ЯНВАРЬ) — КОЛЯДА

Коляда является одной из ипостасей главного божества — Сварога. Бог — Род. Коляда был одним из изображений Рода, ибо олицетворял смену зимы летом. Он — Коло Времен, т. е. вращение времени. Обозначается знаком Солнца, его разгортывания, имеет солнечный цвет.

Коляду представляли в виде «мужика, большого, одетого в темное, с колесом в руке (похож на кузнеца) и дубовым кием в другой».

Символ Коляды — «Коло» — колесо, его гоняли древние славяне еще на арийской земле. Обмотанное колосьями коло просмолялось, затем его зажигали и так, горящее, в виде Коляды Солнца, катали, вставив палку во втулки, по снегам, заставляя их таять. То был обряд, имевший в виду вмешательство Ис-твар-ога, который должен был с весны растворить снега. При этом крестьяне пели: «Бежи, зимо, до полночи, нема в тебе уже мочи!» С этих дней мощь зимы бывала нарушена огнищами и Колядой. Огнища складывали во дворах, у топок, где стояли Три Бабы или Три Брата, сделанные из снега, и один из них был Коляда. Вторая фигура — «Зима» — была Ладом-Ладой, а третья, ростом поменьше, Крышнем, народившимся в Колядин день богом Возрастающего Света, на что указывает и свеча, или факел в его левой руке, который зажигали прежде огнища с песнями и плясками. У фигуры Коляды справа ставили метлу, чтобы заметала снега, слева — колесо, у ног — по снопу с поля, первый и последний, а на площадке рассыпали зерна. Вторая фигура, называемая еще «Масляной», имела в руках грабли, а через плечо — суму с овечьей шерстью, у ног — коса и опять-таки зерна. Третья держала в правой руке засушенное с мая клечиво, зеленую ветку, а в левой руке кубышку (засушенную тыкву) для носки воды в поля и свечу. Таким образом, все эти три фигуры олицетворяли лето, и расположение их во дворе было равносильно магии, вызыванию лета. У ног Ладом-Лады рассыпали тварог, любимое блюдо Истварага. После Нового года, когда наступала Масленая, брали колесо, находившееся у Трех Братьев, оборачивали его соломой, осмоляли и зажженное гоняли по улицам с криками, песнями и свистом.



Огнища отмечали зимнее равноденствие и летнее равностояние солнца (в Иванов день и ночь уже летом, в июне). Таким образом, от зимнего Коло до Иванова огнища завершалось Коло времен года.

Зимние праздники Коляды представляли собой радование людей тому, что наступит лето, и что после зимы Бог повернет время на тепло, траву, цветы, фрукты, жатву. Присутствие зерна явно на это указывает. Новогодний обычай — рано утром гурьбой прибегают мальчишки, поют хозяину с хозяйкой Славу и бросают зерном в иконы — говорят о том же. Это магия призывания урожая. Скотоводу нужны трава и сено, а хлеборобу нужны зерно и солома.

ЗАНЯТИЕ 49

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.

Подготовительная часть — 60 мин.

1. Построение группы, проверка наличия занимающихся. Постановка задач занятия — 2 мин.
2. Теоретическая подготовка — 30 мин. Тема беседы: «Правила и организация проведения соревнований в «Тризне».
3. Общеразвивающие упражнения, акробатика — 28 мин.

Основная часть — 70 мин.

Проведение игры в футбол (регби, баскетбол и др.).

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов игры: выделить лучших защитников, нападающих и вратарей.

ЗАНЯТИЕ 50

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.
3. Изучение техники выполнения болевого приема на ногу — ущемления ахиллова сухожилия.



4. Изучение техники выполнения удара рукой «вертикальная затрецина».

Подготовительная часть — 55 мин.

1. Построение группы, проверка состояния спортивной формы, постановка задач занятия — 2 мин.
2. Проведение беседы на тему: «Правила соревнований в единоборстве «Призна» — 15 мин.
3. Общеразвивающие упражнения с собственным весом и на растяжение — 5 мин.
4. Проведение подвижной игры «Борьба за мяч» — 10 мин.
5. Специальные подводящие упражнения для изучения техники выполнения удара «вертикальная затрецина» — 5 мин.
6. Проведение игры «Борьба коленями» — 10 мин.
7. Специальные упражнения в парах для развития физических качеств: тяга тугой резины, закрепленной на разной высоте, поднимание и опускание партнера на плечах из низкого седа, наклоны с партнером на плечах, сгибание-разгибание туловища как можно быстрее, лежа на спине, партнер держит ноги за голеностопы, и др. — 10 мин.

Основная часть — 75 мин.

1. Повторение техники выполнения самостраховки при падении назад — 5 мин.
2. Повторение техники выполнения броска зацепом голенью изнутри — 15 мин. Прием выполнять правой и левой ногой в условиях неполного сопротивления, партнер выставляет вперед атакуемую ногу и движется назад.
3. Борьба лежа — 15 мин. Изучение болевого приема на ногу ущемлением ахиллова сухожилия. Болевой выполняется за счет сильного давления лучевой костью руки в область ахиллова сухожилия, которое находится чуть выше пятки. Нога захватывается с наружной стороны предплечья, а лучевая кость подводится под сухожилие, стопа соперника находится под вшей подмышечной впадиной. Разгибая стопу захваченной ноги и плотно прижимая к своему боку, с помощью второй своей руки, несколько прогибаясь туловищем, провести болевой. Свой ноги скрещены, а стопы находятся на груди соперника. Его нога плотно зажата бедрами (рис. 107).
4. Ударная техника — 15 мин. Изучение техники удара рукой «вертикальная затрецина» (рис. 108). Предплечье поворачи-



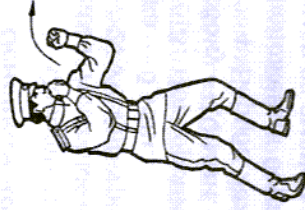
Рис. 107

вается вокруг локтя в вертикальной плоскости. В исходном положении тыльная часть кулака повернута вверх. В момент удара тыльная часть кулака повернута вниз. Удар наносится тыльной стороной кисти («косячками» кулака).

5. Рукопашный бой — 15 мин. Учебная тренировка при неполном сопротивлении и благоприятных условиях со сменной партнером через 3 мин. ведения боя.

6. Прикладная подготовка — 10 мин. Повторение техники выполнения освобождения от обхвата туловища сзади руками.

Рис. 108



Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия. Задание на дом: имитация техники выполнения удара рукой «вертикальная затрецина».

ЗАНЯТИЕ 51

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.
3. Изучение техники выполнения защиты от малого кругового удара подъемом стопы «низкий голубец».

Подготовительная часть — 55 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия.
2. Теоретическая подготовка — 15 мин. Беседа: «Организация проведения соревнований по единоборству «Призна».
3. Общеразвивающие акробатические упражнения с собственным весом, стоя и лежа, на растяжение — 15 мин.

4. Специальные подводящие упражнения для изучения защиты от низких ударов отбивом одной рукой — 10 мин. Встать парами. Один из занимающихся держит в руке пояс (захватом за концы) и пытается нанести им хлесткий удар по ноге соперника снаружи. Партнеру (без пояса) стараться отбить пояс кистью разноименной руки наружу вниз. Через 2,5 мин. смена ролей.

5. Специальные подводящие упражнения на месте и в движении для совершенствования техники выполнения подсечек и зацепа голенью изнутри. Упражнения выполнять в парах, с резиной, на снарядах — 15 мин.

Основная часть — 75 мин.

1. Совершенствование техники выполнения страховки и само страховки при падении вперед — 5 мин.

2. Учебно-тренировочная схватка в положении борьбы лежа — 5 мин.

3. Повторение техники выполнения обратного удержания сбоку — 10 мин.

4. Борьба лежа — 10 мин. Учебно-тренировочная схватка в положении борьбы лежа с применением всех изученных приемов со сменой партнеров через 2,5 мин. борьбы.

5. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 10 мин.

6. Упражнения в перчатках для изучения техники ударов руками и ногами — 5 мин.

7. Изучение техники выполнения защиты (отбива) одной рукой от круговых ударов ногами (рис. 109). Поставить блок основанием ладони с целью изменения направления траектории удара ноги и одновременно «оттянуть» живот назад — 10 мин.

8. Рукопашный бой — 10 мин. Учебная тренировка при неполном сопротивлении и благоприятных условиях со сменой соперника через 2—3 мин.

9. Прикладная подготовка — 10 мин. Повторение техники освобождений от захвата туловища без рук и с руками.

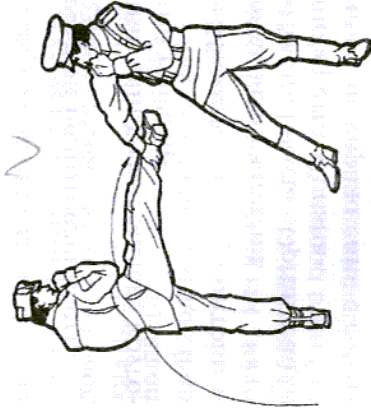


Рис. 109

Заключительная часть — 5 мин.

Упражнения на растяжение, построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 52

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение тактических действий для проведения бросков.
3. Изучение техники освобождения от захвата за горло спреди кистями.

Подготовительная часть — 50 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия — 2 мин.
2. Общеразвивающие акробатические упражнения без предметов и с собственным весом — 5 мин.
3. Проведение игры «Третий лишний» — 10 мин. Встать в круг парами один за другим. Два игрока находятся вне круга. Один из них убегает, а второй догоняет. Убегающий игрок может стать впереди любой пары. Тогда третий оказывается «лишним» и выполняет роль убегающего.
4. Специальные подводящие упражнения для совершенствования техники зацепа голенью изнутри — 5 мин.
5. Специальные упражнения для развития физических качеств: развитие мышц шеи и растяжение паховых связок — 18 мин.
6. Проведение подвижной игры «Борьба за мяч» — 10 мин.

Основная часть — 80 мин.

1. Совершенствование техники выполнения само страховки при падении набок — 5 мин.
2. Повторение техники выполнения зацепа голенью изнутри — 15 мин. Соперник двигается назад в сторону, выставляя одну ногу вперед, затем выставляет вторую ногу вперед, смена ролей через 3 мин.
3. Повторение техники выполнения болевых приемов: «узел руки сбоку», ущемление ахиллова сухожилия — 15 мин.
4. Бой с тенью руками и ногами — 10 мин.
5. Рукопашный бой — 15 мин. Учебная тренировка при полном сопротивлении и благоприятных условиях со сменой партнера через 2—3 мин.

6. Прикладная подготовка — 10 мин. Изучение техники освобождения от захвата за горло кистями рук спереди. Освобождение от захвата начинается с шага правой ноги вперед и захвата левой руки противника одноименной рукой за ребро ладони, правой — за запястье (рис. 110а). Отставляя левую ногу влево назад, рывком сорвать захват и провести рычаг левой рукой внутрь (рис. 110 б, в). При изучении приема «рычаг руки» выполнять на правую и левую руки соперника.

7. Изучение тактических действий для проведения броска: загрузить, сбить соперника на носки; провести бросок во время смены соперником захвата; провести бросок после выхода соперника из приема — 10 мин.

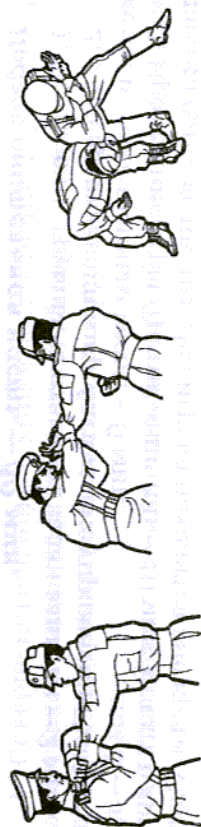


Рис. 110а

Рис. 110б

Рис. 110в

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия. Задание на дом: записать в дневнике тренировок свои излюбленные тактические действия.

ЗАНЯТИЕ 53

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение тактических действий ударной техники.
3. Изучение техники выполнения обычного кругового удара подъемом стопы «средний голубец».

Подготовительная часть — 45 мин.

1. Построение группы, проверка наличия занимающихся, постановка задач занятия.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами и на снарядах — 15 мин.
3. Специальные подводящие упражнения для изучения техники круговых ударов ногой — 15 мин.

4. Специальные подводящие упражнения на растяжение со снарядами и на снарядах для изучения техники круговых ударов ногами — 15 мин.

Основная часть — 85 мин.

1. Совершенствование техники выполнения самостраховки при падении назад — 5 мин.
2. Повторение техники передвижений скрестным и скользющим шагом — 10 мин.
3. Изучение техники выполнения повторного прямого удара левой рукой в голову в движении вперед — 15 мин. Двухходовая комбинация, состоящая из двух ударов левой рукой в голову, каждый из которых выполняется под шаг левой ногой. Первый удар носит разведывательный характер, выполняется быстро и не сильно. Второй удар наносится очень быстро и сильно и должен поразить цель. Пауза между первым и вторым ударом должна быть минимальной. Для усиления второго удара следует прибегать к толчку левой ногой. Защиты: подставка правой ладони; отбив внутренней стороной перчатки правой руки; отход назад.
4. Учебно-тренировочная схватка в борьбе стоя — 5 мин.
5. Учебно-тренировочная схватка в борьбе лежа с заменой партнера через 2,5 мин. борьбы — 10 мин.
6. Ударная техника ногами — 15 мин (рис. 111). Изучение техники выполнения обычного кругового удара подъемом стопы «средний голубец». Выполняется из передней стойки на левой ноге поворотом туловища налево, подъемом колена правой ноги в сторону и дугообразным движением правой ноги с небольшим разворотом правого плеча назад и с прогибом в спине. В момент

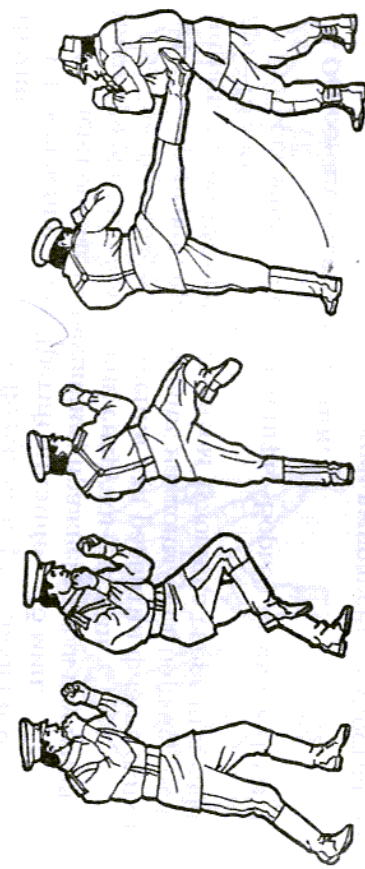


Рис. 111



удара мышцы живота и правой стороны туловища напряжены. Крутовой удар наносится по дуге из положения поднятого колена на ударяющей ноге. После нанесения удара нога возвращается в исходное положение по той же траектории движения. Нога соприкасается с целью подъемом стопы.

7. Условный бой ногами — 5 мин.
8. Рукопашный бой при неполном сопротивлении и благоприятных условиях со сменой партнера через 2,5 мин. — 10 мин.
9. Прикладная подготовка — 10 мин. Повторение техники выполнения освобождения от захвата за горло кистями рук спереди.

Заключительная часть — 5 мин.

Упражнения на растяжение. Построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 54

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение техники броска зацепом голени снаружи.
3. Изучение техники защиты от удара ножом снизу, скрепящая руки.

Подготовительная часть — 60 мин.

1. Построение группы, проверка спортивной одежды, постановка задач занятия — 2 мин.
2. Общеразвивающие акробатические упражнения с собственным весом, с партнером, стоя и лежа, на растяжение — 15 мин.
3. Проведение игры «Третий лишний» — 15 мин.
4. Специальные подводящие упражнения для изучения техники броска зацепом голени снаружи — 5 мин.
5. Специальные упражнения для развития физических качеств с партнером: приседания, наклоны, бег с партнером, поднимание и опускание с захватом туловища спереди и сзади и др. — 13 мин.
6. Проведение подвижной игры «Борьба за мяч» — 10 мин.

Основная часть — 70 мин.

1. Совершенствование техники выполнения самостраховки индивидуально — 5 мин.

2. Изучение техники выполнения броска зацепом голени снаружи — 15 мин. Бросок проводится из захвата правой (левой) рукой за рукав выше локтя снаружи разноименной руки, а левой за отворот у ключицы разноименной стороны. Загрузить партнера на выставленную вперед ногу и зацепить ее снарядом разноименной ногой (подколенным сгибом за подколенный сгиб). Выполняя тягу руками назад-вниз-вправо (влево), бросить соперника, с падением самого бросающего, на спину, при этом плотно держать захват (рис. 112).
3. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 15 мин.
4. Бой с тенью руками и ногами — 15 мин.
5. Рукопашный бой — 10 мин. Учебная тренировка при неполном сопротивлении и благоприятных условиях с заменой соперника через две — три минуты.
6. Прикладная подготовка — 10 мин.

Изучение техники защиты от удара ножом снизу, скрепящая руки. Противник наносит удар ножом снизу правой рукой. Отставить правую ногу назад и наклонить туловище, скрепящая руки и блокировать (остановить) ими удар (рис. 113 а, б), скрепящая левую предплечий, правое сверху сжаты. Захватить левой рукой правую кисть противника со стороны большого пальца, а правой рукой —

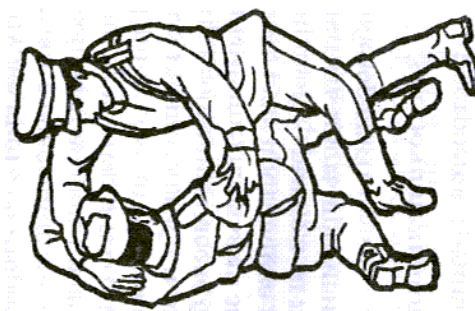


Рис. 112

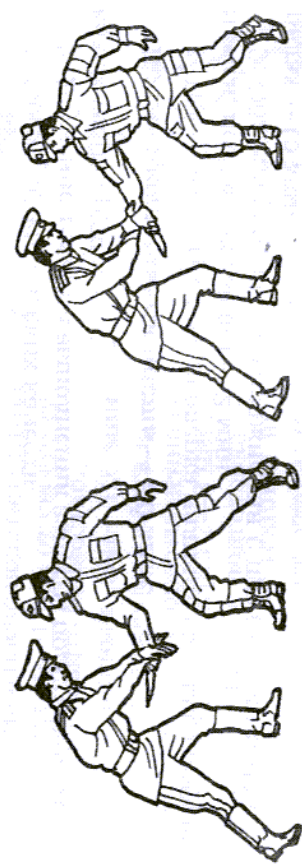


Рис. 113а

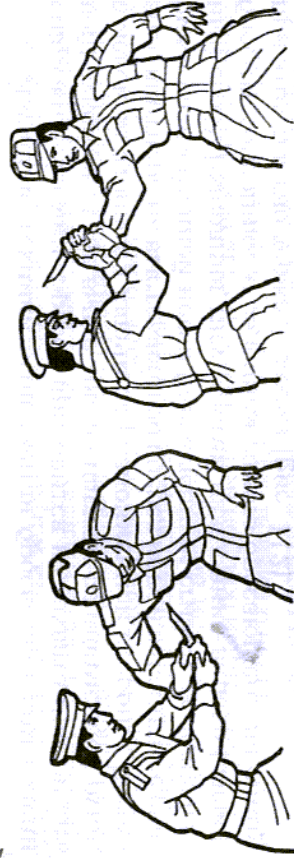


Рис. 1136

эту же кисть со стороны мизинца. Большие пальцы надавливают в основание мизинца и безымянного пальца. Шагом правой ноги вперед, продолжая нажимать большими пальцами на захваченную кисть, провести рычаг руки наружу с броском. При необходимости выполнить дожим кисти в сторону ее естественного сгиба и овладеть ножом. Для загиба руки за спину необходимо после блокирования атакующей руки скрещенными предплечьями захватить правой рукой сверху одноименную руку противника и с толчком левой рукой в его предплечье правой — рывком за локоть на себя. Правой своей рукой захватить кисть противника сверху и, выполнив дожим к кисти, обезоружить.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 55

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение техники выполнения защиты подставкой от боковых ударов руками.

Подготовительная часть — 50 мин.

1. Построение группы, проверка наличия состава занимающихся, постановка задач — 2 мин.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами и на снарядах — 15 мин.
3. Специальные подводящие упражнения с партнером для изучения защиты подставкой руки — 13 мин.

4. Специальные подводящие упражнения со снарядами и на снарядах для развития отдельных мышечных групп: спины, ног, шеи, рук и др. — 20 мин.

Основная часть — 80 мин.

1. Повторение техники самостраховки и страховки — 5 мин.
 2. Учебно-тренировочная схватка в борьбе стоя — 5 мин.
 3. Повторение техники выполнения обратного удержания сбоку из различных захватов — 10 мин.
 4. Учебно-тренировочная схватка в борьбе лежа — 10 мин.
- Смена партнера через 2—3 мин. борьбы.
5. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 5 мин.

6. Упражнения в перчатках для изучения и совершенствования техники выполнения ударов руками — 5 мин.
7. Условный бой руками и ногами — 5 мин.

8. Защитные действия от ударов руками — 10 мин. Изучение техники выполнения защиты подставкой от боковых ударов руками.

Одним из наиболее доступных и простых видов защиты от ударов руками является защита подставкой. Наиболее эффективна в конечной фазе удара, когда удар близок к цели, и применяется практически от всех ударов руками. Защита подставкой может быть: ладонью, предплечьем, плечом согнутой в локте руки. Техника выполнения подставок заключается в выдвигении навстречу удару указанной части тела спортсмена (рис. 114). Основные требования к выполнению такого типа защиты:

- 1) не поднимать высоко голову;
- 2) не закрывать глаза и следить за ударом;

- 3) ладонь и плечо подставлять на расстоянии 10—15 см от своего туловища и ставить их жестко.

9. Рукопашный бой — 10 мин.
- Учебно-тренировочная работа в условиях неполного сопротивления со сменой соперника через 2—3 мин.

10. Прикладная подготовка — 15 мин. Повторение техники выполнения защиты от удара ножом снизу, скрестив руки (см. занятие 54).

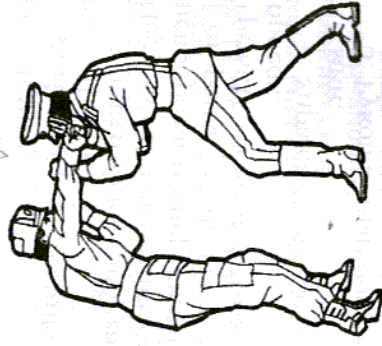


Рис. 114

**Заключительная часть — 5 мин.**

Упражнения на растяжение, построение группы, подведение итогов занятия. Задание на дом: выполнять ежедневно 200—300 прыжков через скакалку различными способами (ноги вместе, врозь, скрестно, в полуприседе, одна нога впереди и т. д.).

ЗАНЯТИЕ 56**Задачи занятия**

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение подготовительных тактических действий для проведения приема стоя.

Подготовительная часть — 60 мин.

1. Построение, проверка наличия занимающихся, постановка задач.
2. Общеразвивающие упражнения без снарядов и с собственным весом, на растяжение — 10 мин.
3. Проведение игры «Третий лишний» — 15 мин.
4. Специальные подводящие упражнения: имитация ранее изученных бросков — 15 мин.
5. Специальные упражнения, направленные на развитие основных мышечных групп: ног, спины, шеи, брюшного пресса, рук — 10 мин.
6. Проведение подвижной игры «Борьба за мяч» — 10 мин.

Основная часть — 70 мин.

1. Совершенствование техники выполнения самостраховки — 5 мин.
2. Повторение техники выполнения зацепа голенью снаружи — 10 мин.
3. Тактические действия для проведения броска — 15 мин. Изучение и повторение следующих тактических действий: маневрирование (передвижение относительно соперника) вперед, в стороны, назад; зависнуть на сопернике, тянуть его вниз, загрузать на ноги, в момент распрямления туловища провести бросок.
4. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 15 мин.
5. Рукопашный бой — 15 мин. Учебно-тренировочная работа (УТР) в условиях неполного сопротивления по заданию тренера, со сменой партнера через 2—3 мин.

6. Прикладная подготовка — 10 мин. Повторение техники выполнения защиты от удара ножом снизу, скрестив руки.

Заключительная часть — 5 мин.

Проведение упражнений на растяжение, построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 57**Задачи занятия**

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение подготовительных действий для проведения бросков.
3. Изучение техники выполнения удара рукой «боковая затрещина».

Подготовительная часть — 45 мин.

1. Общеразвивающие упражнения с предметами, на снарядках и на растяжение — 15 мин.
2. Специальные подводящие упражнения для изучения и совершенствования техники бросков — 10 мин.
3. Специальные подводящие упражнения для развития основных групп мышц: рук, кистей, ног, живота, спины и др. — 15 мин.
4. Совершенствование техники выполнения самостраховки — 5 мин.

Основная часть — 85 мин.

1. Изучение тактических действий для проведения броска — 20 мин. Использование края ковра; рывки вниз, в сторону, вверх; использование защитных действий партнера.
2. Учебно-тренировочная схватка с применением изученных подготовительных действий — 10 мин.
3. Учебно-тренировочная схватка в борьбе лежа — 10 мин., со сменой партнера и исходных положений для начала атаки через 2,5 мин.
4. Ударная техника — 20 мин. Изучение техники удара рукой «боковая затрещина» (рис. 115). Движение кулака начинается от бедра круто вверх, локоть отвести далеко в сторону. Нанести удар тыльной стороной кулака по цели: голова, ключица, лицо.

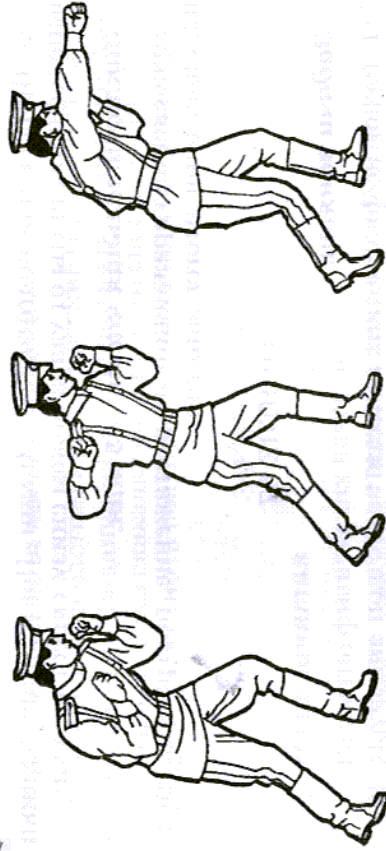


Рис. 115

5. Рукопашный бой — 15 мин. УТР в условиях взаимного сопротивления со сменой партнера через 2—3 мин. ведения боя.
6. Прикладная подготовка — 10 мин. Повторение техники выполнения защиты от удара ножом снизу, скрестив руки.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 58

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение броска через голову.
3. Изучение защиты уклоном от круговых ударов ногами.

Подготовительная часть — 50 мин.

1. Построение группы, проверка спортивной одежды, постановка задач занятия.
2. Бег, акробатические упражнения — 15 мин.
3. Проведение подвижной игры «Третий лишний» — 10 мин.
4. Специальные подводящие упражнения для изучения броска через голову — 5 мин.
5. Специальные упражнения для развития физических качеств: лазание по канату, тяги резины или партнера с захватом за отвороты, наклоны с партнером на плечах, прыжки вверх, в сторону, назад — 10 мин.
6. Проведение подвижной игры «Борьба за мяч» — 10 мин.

Основная часть — 80 мин.

1. Совершенствование техники выполнения самостраховки — 5 мин.
2. Изучение броска через голову — 15 мин. Бросок выполняется из захвата за разноименные отвороты, когда соперник двигается вперед и наклонил туловище. Одновременно с рывком вниз приставить свою стопу к животу партнера, опускаясь на другую ногу, сесть на таз, продолжая тянуть его за собой. Прекатываясь через спину, с одновременным разгибом упираясь в живот ноги, бросить соперника на спину. Можно, не распуская захвата, перейти на удержание верхом, выполнив кувырок назад через голову и подтягиваясь к партнеру руками. Этот бросок проводится только с падением.
3. Повторение техники выполнения удержания верхом из различных захватов — 15 мин.
4. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 5 мин.
5. Изучение защиты уклоном от круговых ударов ногами — 15 мин. Смысл этой защиты заключается в наклоне туловища и смещении головы в сторону линии нанесения удара ногой. Применяется на третьей фазе удара и наиболее эффективно при высоких, мощных боковых ударах ногами. Так как мощный удар остановить блоком очень сложно, целесообразно применить уклон (рис. 116).
6. Рукопашный бой — 10 мин. УТР в условиях взаимного сопротивления со сменой партнера через 2—3 мин. боя.

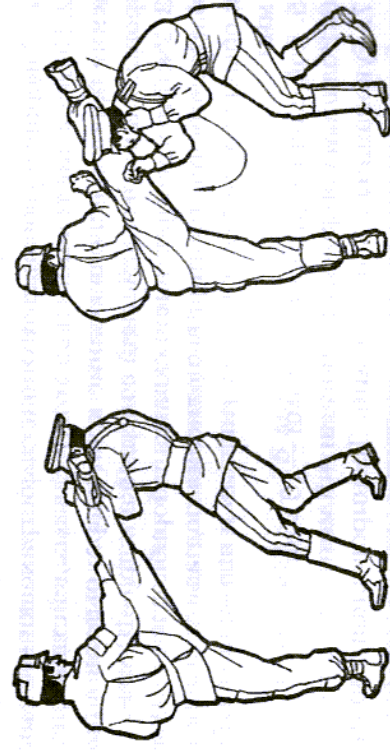


Рис. 116



7. Прикладная подготовка — 15 мин. Повторение техники выполнения защиты от ударов ножом наотмашь «вилкой» и снизу, скрестив руки.

Заклочительная часть — 5 мин.

Упражнения на восстановление дыхания, на растяжение. Построение группы, подведение итогов занятия.

Задание на дом: имитация броска через голову.

ЗАНЯТИЕ 59

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Повторение ударов ногами (круговых): малый и обычный круговой удар.

Подготовительная часть — 50 мин.

1. Построение группы, проверка наличия занимающихся, постановка задач.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами, на снарядах и для мышц шеи — 15 мин.
3. Специальные подводящие упражнения для изучения броска через голову — 10 мин.
4. Специальные упражнения со снарядами, на снарядах, с партнером для развития отдельных мышечных групп — 25 мин.

Основная часть — 80 мин.

1. Совершенствование техники самостраховки — 5 мин.
2. Повторение техники подводящих действий для проведения броска: использование края ковра, рывков в разные стороны, защитных действий соперника и др. — 10 мин.
3. Учебно-тренировочная схватка в борьбе лежа — 10 мин.
4. Повторение техники выполнения подьемом стопы малого и обычного круговых ударов, «низкий и высокий голубец» — 20 мин.
5. Бой с тенью руками и ногами — 10 мин.
6. Вольный бой руками и ногами — 5 мин.
7. Рукопашный бой — 10 мин. Тренировочная работа (ТР) в условиях соревновательных схваток по правилам соревнований — 10 мин.



8. Прикладная подготовка. Изучение техники выполнения ударов руками «клинком орла» — 10 мин. Сжать кончики пальцев вместе так, как показано на рис. 117 (чтобы они напоминали клюв птицы).



Рис. 117

Удар наносится в горло, в глаз и по другим болевым точкам.

Заклочительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия, проведение упражнений на растяжение.

ЗАНЯТИЕ 60

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение техники выполнения рычага руки внутрь из стойки.

Подготовительная часть — 55 мин.

1. Построение группы, проверка соблюдения гигиенических требований, постановка задач.
2. Общеразвивающие акробатические упражнения без снарядов, упражнения на гибкость и на мышцы шеи — 15 мин.
3. Проведение подвижной игры «Третий лишний» — 15 мин.
4. Специальные подводящие упражнения для изучения и закрепления техники бросков — 10 мин.
5. Проведение игры «Борьба голеностопами» — 15 мин. Сестры парами лицом друг к другу в положение упор руками сзади на расстоянии полушага. Поднять одноименную ногу вверх и соприкоснуться голеностопными суставами. Отвести ногу партнера в сторону до касания ковра. Через минуту сменить ногу. Через 5 мин. сменить партнера.

Основная часть — 75 мин.

1. Совершенствование техники самостраховки и страховки — 5 мин.
2. Повторение техники выполнения стойки: передней, средней, задней и приподнятой — 10 мин.



Рис. 118

3. Повторение броска через голову — 15 мин. При выполнении броска применять ранее изученные тактические действия.

4. Изучение техники выполнения болевого приема рычаг руки внутрь из стойки — 10 мин. Соперник держит захват одной рукой за правый отворот (рис. 118). Своєю левой руку положить на запястье сверху левой руки противника, правой захватить за этот локоть под локтем. Выполнить рывок на себя с шагом правой ногой вперед вправо, выпрямить руку противника и сбить его на колени или нагнуть. Отпустить правой рукой захват и наклонившись на плечо противника свое плечо, захватить этой же рукой за запястье его левой руки. Наклонившись вперед и навалившись своим туловищем на локоть



прямой руки, сбить соперника в партер и, продолжая наваливаться туловищем на руку, провести рычаг внутрь.



5. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 5 мин.

6. Бой с тенью руками и ногами — 5 мин.

7. Условный бой руками и ногами — 5 мин.



8. Рукопашный бой — 10 мин. ТР в условиях соревновательных схваток по правилам соревнований.

9. Прикладная подготовка — 10 мин. Изучение удара рукой костяшками пальцев (рис. 119). Пальцы

Рис. 119

плотно сжаты внутрь так, что их кончики слегка касаются ладони. Большой палец плотно прижат к указательному или согнут к ладони. Удар наносится по переносице, под нос, между ребер, в горло.

Заклочительная часть — 5 мин.

Упражнения на растяжение, построение группы, подведение итогов занятия. Объявление: «На следующее занятие принести спортивную форму для игры в футбол».



СЕЧЕНЬ (ФЕВРАЛЬ) — МАКОШЬ

Макошь (Мокошь, Мать-Сыра-Земля) — древняя богиня Земли, Мать Урожая, богиня Плодородия. Дополнением к ней служат «Вилы» — Русалки, обеспечивающие орошение нив росой. В Архангелской русской ритуальной выпивке изображена между двумя Роженицами: Ладой и Лелей. Может быть приравнена к греческой Деметре («Земле-Матери»). Изображается в виде женщины с турьим рогом изобилия. Символ Земли — ромб.

Обращение «Мать-Сыра-Земля» надо понимать так: «Мать-Сура-Земля», т. е. «Мать-Солнцева-Земля», т. к. слово «сыра» происходит от арийско-ведического «суриа», что значит «Солнце».

Небо — Сварга. Полубая Степь, где пасется Бык-Солнце, а Земля — Корова. Брак Солнца и Земли — основание верований наших пращуров, и из этого союза, мистического и физического одновременно, проистекало единство всего видимого: «Перед свадьбой Сыра Земля-Баба синей мглой одевается», — говорили предки. И правда, весной, после таянья снега, земля голубеет от синеватой мглы. После брака Земля рождает травы, зверей, птиц, рыб, насекомых. Она — мать всего, потому Земля-Мать любит всех. Миф Земли-Бабы мирный, земледельческий, имеющий целью объяснить действия Сварога через Дажбо, Хорса, чтобы люди имели хлеб.

Земля была всегда в русском народе священной: «Мать-Сыра-Земля», «Кланяюсь вам от бела лица до Сырой Земли!» и так далее, и конечно, как запрещалось плевать в воду, на огонь, так запрещалось и осквернять землю. В сказе говорится: «Когда царь Орай зерно сел, Бог из туч на него глянул, увидал, что посеяв лежит. Тучу смял, а из Тучи той Дождина хлынул, а после Солнце взял, из туч выпустил, Землю согрел... Через три дня и зелень вышла... всходы пошли, стали к Солнцу пьяться, к Богу тануться... Лянул Бог из Тучи Седой, смял Тучу, вылавил из нее Дождину нужную». Человек, таким образом, начинал а Бог продолжает — это совместная работа с человеком работа. Почему так? А потому, что Бог есть Дуб, из которого сделана первая соха, он же Сноп, т. е. Хлеб, и он знает, что до появления первого земного снопа нужен еще Дождина, т. е. Вода, даваемая Богом. Таким образом, земледельческий труд — это религиозный акт, совместное с Богом дело.



Мокошь-Мати была богиней Русалок. Качихи Мокоши — это Русалки. «ткущие мгу пошную», и среди них Три Старки, одна «ткет настоящее», другая — «будущее», а третья держит в руках пологно «прошлого». Русалки-Вилы ткут время из волны (шерсти) Велеса, который является в то же время и Времени-богом. Пращуры наши подметили, что время непрерывно течет и уходит. Вилы-Русалки заставляли «вертеться мотовило времени, и Времени течет как нитка».

Сечень при древнем подсечно-огневом земледелии — время подсеки деревьев для очистки земли под пашню. В связи с большим напряжением физических сил, значительных праздников в этом месяце не было.

ЗАНЯТИЕ 61

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.

Подготовительная часть — 60 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия — 2 мин.
2. Теоретическая подготовка — 30 мин. Беседа: «Моральная и этическая подготовка в единоборстве «Гризна».
3. Общеразвивающие упражнения в движении в парах и с собственным весом — 28 мин.

Основная часть — 70 мин.

1. Игра в футбол (баскетбол, ретби и др.). Группу разделить на три команды. Через 10 минут игры смена команды. Свободная команда выполняет упражнения на растяжение и имитацию ударов руками и ногами.

Заключительная часть — 5 мин.

Упражнения на растяжение, построение группы, подведение итогов игры.

ЗАНЯТИЕ 62

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.



3. Изучение броска захватом за пятку.
4. Изучение техники выполнения горизонтального удара основанием кулака «железный молот».
5. Изучение защиты одной рукой от круговых ударов ногами.

Подготовительная часть — 45 мин.

1. Построение, проверка наличия занимающихся в группе, постановка задач занятия.
2. Теоретическая подготовка — 15 мин. Беседа: «Моральная и этическая подготовка в единоборстве «Дриана».
3. Общеразвивающие акробатические упражнения без снарядов, с собственным весом, с партнером, для мышц шеи и на растяжение — 15 мин.
4. Специальные подводящие упражнения для изучения броска захватом за пятку — 5 мин.
5. Специальные подводящие упражнения для изучения техники удара «молотом» и защиты рукой от круговых ударов ногами — 10 мин.

Основная часть — 85 мин.

1. Совершенствование техники выполнения самостраховки и страховки с партнером — 5 мин.
2. Изучение броска захватом за пятку снаружи — 20 мин. Наиболее удобна для броска ситуация, когда соперник сильно выставляет вперед одну ногу. Быстро наклониться и схватить снаружи разноименной рукой за пятку. Осуществить сильный рывок на себя в сторону, а другой рукой надавить на колено изнутри вниз в сторону. Бросить соперника на спину (рис. 120). Бросок выполнять захватом за правую и левую ногу.
3. Повторение техники выполнения болевого приема на руку, рычаг руки внутрь из стойки — 10 мин. Прием выполнять на обе руки.
4. Учебно-тренировочная схватка в борьбе лежа — 10 мин. Смена исходных положений и ролей через 2—3 мин. борьбы.
5. Изучение горизонтального удара основанием кулака «желез-

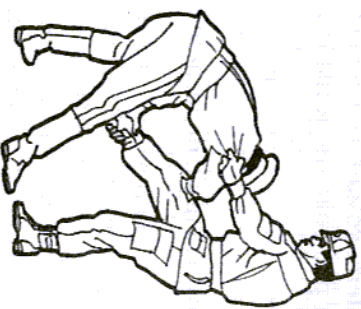


Рис. 120



Рис. 121



Рис. 122

- ный молот» — 10 мин. Удар наносится основанием кулака (рис. 121), движение которого осуществляется параллельно площади опоры; главным образом по туловищу.
6. Изучение техники выполнения защиты (блока) рукой от круговых ударов ногами (рис. 122). Направить ладонь с согнутыми пальцами в третьей фазе удара в голенисто-ударной ноге противника, свое туловище несколько отклонить назад. Вес тела находится на передней стоящей ноге — 10 мин.
 7. Рукопашный бой — 10 мин. Учебная тренировка (УТ) при неполном сопротивлении и благоприятных условиях с применением ударов руками, ногами, приемов, защиты стоя и лежа.
 8. Прикладная подготовка — 10 мин. Повторение техники выполнения освобождения от захвата за горло спереди.

Заключительная часть — 5 мин.

Упражнения на растяжение, построение группы, подведение итогов занятия. Задание на дом: имитация броска захватом за пятку.

ЗАНЯТИЕ 63

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение тактических действий для проведения бросков.

Подготовительная часть — 45 мин.

1. Специальные подводящие упражнения для бросков стоя (имитация в движении, на месте, в парах) — 5 мин.



2. Специальные подготовительные упражнения для развития физических качеств: тяга резины из различных положений, прыжковые упражнения, лазание по канату, упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса — 15 мин.
3. Проведение специальной игры «Борьба голеностопами» — 15 мин.

Основная часть — 85 мин.

1. Самостраховка при падении в разные стороны — 5 мин.
2. Тактические действия для проведения броска — 10 мин. Изучение тактических действий: проведение приема, когда соперник движется вперед или напирает; проведение приема, когда соперник отступает или делает шаг назад.
3. Учебно-тренировочная схватка лежа — 5 мин.
4. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 5 мин.
5. Упражнения для ударов руками и ногами на снарядах — 5 мин.
6. Рукопашный бой — 10 мин. УТ в условиях неполного сопротивления и при благоприятных условиях, со сменой партнера через 2—3 мин.
7. Прикладная подготовка — 10 мин. Повторение техники освоения от захвата сзади за туловище без захвата рук и от захвата за горло спереди.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия, упражнения на растяжение.

ЗАНЯТИЕ 64

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение техники удара ногой «высокий голубец».
3. Освобождение от захвата ноги за пятку.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. Построение, проверка группы. Строевые упражнения, постановка задач занятию.
2. Проведение игры-эстафеты «Янусы»* — 10 мин. Занимаясь встают парами спиной друг к другу с захватом обое-

* Янус — древнеримское божество с двумя лицами, обращенными в противоположные стороны.

но локтевыми стисками. Сначала первый номер бежит лицом вперед от линии старта до линии финиша (20—25 м), а второй — спиной вперед, затем меняются ролями. Выигрывает пара, которая быстрее прибежит к финишу.

3. Специальные подготовительные упражнения для изучения техники удара ногой «высокий голубец» (упражнения на растяжение, махи ногами, высокие удары подъемом стопы по снарядам) — 5 мин.
4. Специальные подводящие упражнения со снарядами и на снарядах для совершенствования техники ударов руками, ногами, бросков — 15 мин.

Основная часть — 100 мин.

1. Повторение самостраховки при падении в разные стороны — 5 мин.
2. Повторение техники выполнения стойки: скрученной передней, обратной и фронтальной — 10 мин.
3. Повторение техники передвижений: приставным шагом, скрестным и скольжением шагом — 10 мин.
4. Повторение техники выполнения броска захватом за пятку — 15 мин.
5. Повторение техники выполнения болевых приемов: ущемление ахиллова сухожилия и рычаг руки внутрь из стойки — 10 мин.
6. Изучение техники выполнения кругового удара ногой подъемом стопы «высокий голубец» — 10 мин. (рис. 123). Удар выполняется, как правило, в голову, высоко поднятой ногой, подъемом стопы. Удар наносится ногой, стоящей сзади. Круговым движением согнутой ноги выполнить дугообразное движение голенью в сторону вверх, туловище слегка наклонить впе-

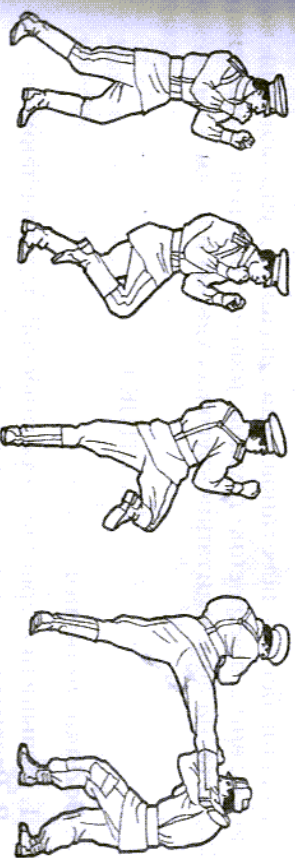


Рис. 123

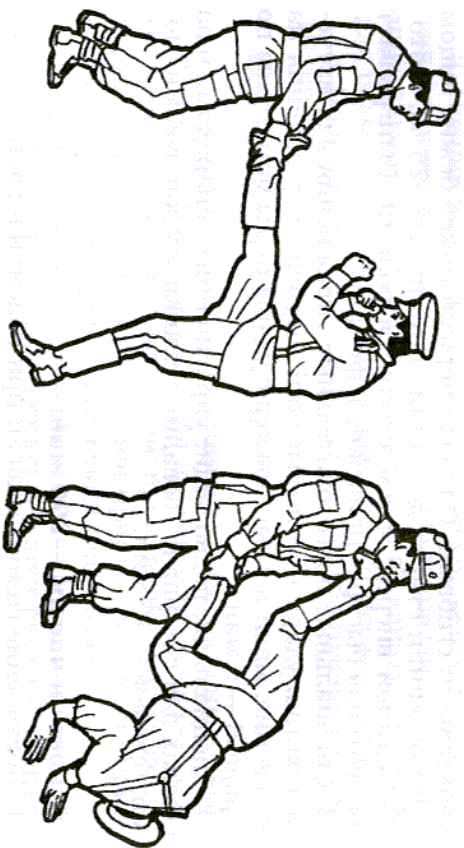


Рис. 124

ред, в конечной фазе удара нога в колене выпрямляется. Широкое движение ног необходимо компенсировать обратным вращением рук. Мышцы живота и стопы напряжены максимально.

7. Соревновательный бой при неполном сопротивлении и бла-

гоприятных условиях с заменой партнера через 2—3 мин.—15 мин.

9. Прикладная подготовка —15 мин. Изучение техники выполнения освобождения ноги от захвата за пятку (рис. 124). При захвате противником правой ноги за пятку повернуться влево на 180°, выполнить упор на руки и одновременно с поворотом туловища нанести удар стопой в лицо или живот.

Заклочительная часть — 5 мин.

Легкий бег на восстановление дыхания, упражнения на растяжение, построение группы, подведение итогов занятия. Задание на дом: имитация круговых ударов ногами.

ЗАНЯТИЕ 65

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.
3. Изучение тактических действий для проведения броска.

4. Изучение защиты (блока) «вилкой» от круговых ударов ногами.

Подготовительная часть — 60 мин.

1. Построение группы, строевые упражнения на месте, постановка задач занятия —2 мин.
2. Проведение беседы: «Уточенная подготовка в единоборстве «Призна» —15 мин.
3. Проведение подвижной игры «Янусы» —15 мин.
4. Специальные подводящие упражнения для изучения защиты от круговых ударов ногами — 8 мин.
5. Специальные упражнения в парах для развития физических качеств —10 мин.
6. Проведение игры «Борьба голеностопами» —10 мин.

Основная часть — 70 мин.

1. Приемы самостраховки с партнером — 5 мин.
2. Изучение тактических действий для проведения бросков: срыв, захват соперника, атака своим броском, проведение броска во время смены захвата соперником —15 мин.
3. Учебно-тренировочная схватка с применением тактических действий для проведения бросков —10 мин.
4. Учебно-тренировочная схватка в борьбе лежа из различных исходных положений для начала атаки —10 мин.
5. Упражнения школы ударной техники руками и ногами —10 мин.
6. Упражнения для ударов руками и ногами на снарядах —10 мин.
7. Изучение защиты «вилкой» от круговых ударов ногами — 10 мин. Скрестить предплечья под углом 45—60 градусов. Захватить голень противника и рывком вверх или в сторону вывести его из равновесия. Можно нанести удар ногой в промежность или выполнить бросок захватом за ногу (рис. 125).

Заклочительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия, упражнения на растяжение.

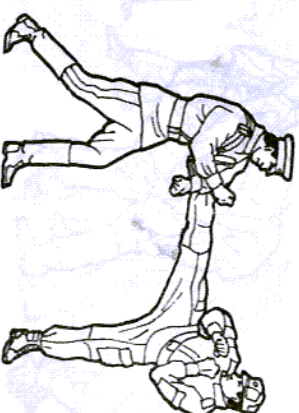


Рис. 125



Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.
3. Изучение броска захватом ног.
4. Изучение защиты предплечьем от ударов ножом сбоку.

Подготовительная часть — 50 мин.

1. Построение группы, строевые упражнения на месте, постановка задач занятию.
2. Теоретическая подготовка — 15 мин. Беседа: «Аутотенная тренировка в единоборстве «Призна».
3. Общеразвивающие акробатические упражнения в парах, с собственным весом, на мышцы шеи, на растяжение — 15 мин.
4. Специальные подводящие упражнения для изучения броска захватом ног — 5 мин.
5. Специальные подводящие упражнения на снарядах и без снарядов для изучения защиты от ударов ножом сбоку — 15 мин.

Основная часть — 80 мин.

1. Самостраховка при падении в разные стороны (самостоятельно) — 5 мин.
2. Изучение броска захватом ног — 20 мин (рис. 126). Наиболее удобная ситуация для проведения броска, когда соперник находится во фронтальной прямой стойке и двигается назад.

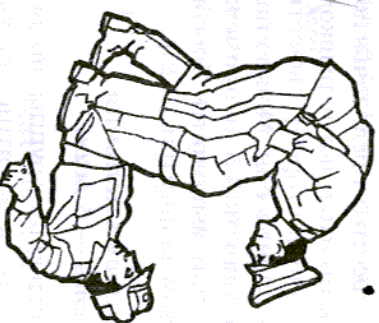


Рис. 126



С шагом ноги вперед, стигая туловище и ноги, захватить соперника снаружи за подколенные сгибы. Разгибая туловище и ноги, разводя ноги соперника в стороны, бросить его на спину. При отработке этого броска повторить самостраховку при падении назад.

3. Учебно-тренировочная схватка в борьбе лежа — 10 мин.
 4. Упражнения с партнером в перчатках для изучения и совершенствования техники ударов руками и ногами — 10 мин.
 5. Условный бой руками и ногами — 10 мин.
 6. Рукопашный бой при неполном сопротивлении и благоприятных условиях со сменой противника через 2—3 мин. — 10 мин.
 7. Прикладная подготовка — 15 мин. Изучение защиты предплечьем от удара ножом сбоку. С шагом левой ноги вперед влево предплечьем левой руки заблокировать нападающую руку противника: правой рукой захватить сверху локоть односторонней руки противника с сильным рывком ее на себя и провести захват руки за спину. Одновременно с блокированием атакующей руки нанести удар ногой в промежность. Правой рукой захватить кисть противника и, выполнив нажим в направлении ее естественного сгиба, отобрать нож.
- Если противник наносит удар ножом сбоку на уровне своего плеча, то после защиты предплечьем и захвата его нападающей руки двумя руками за запястье, провести рычаг руки внутрь (рис. 127).

Заключительная часть — 5 мин.

Упражнения на расслабление, восстановление дыхания, растяжение, построение группы, подведение итогов занятия.

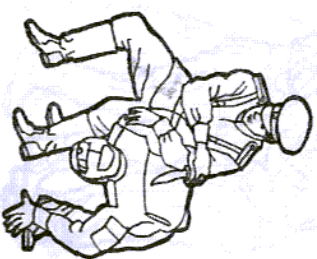
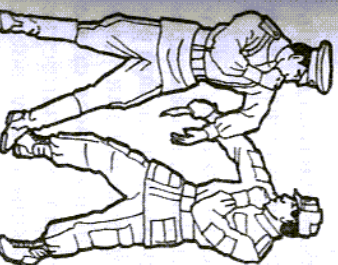


Рис. 127



ЗАНЯТИЕ 67

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.
3. Изучение удушающего приема захватом шеи плечом и предплечьем, стоя спереди.
4. Изучение удара локтем вверх «равовище».

Подготовительная часть — 35 мин.

1. Построение группы, строевые упражнения на месте, постановка задач занятия.
2. Теоретическая подготовка — 10 мин. Беседа: «Идеомоторная тренировка в единоборстве «Гризна».
3. Проведение подвижной игры «Нюзы» — 10 мин.
4. Специальные подводящие упражнения для изучения и совершенствования техники бросков стоя — 5 мин.
5. Специальные упражнения на снарядах и с партнером для развития физических качеств — 10 мин.

Основная часть — 95 мин.

1. Самостраховка при падении в разные стороны: вперед, назад, в сторону — 5 мин.
2. Повторение техники выполнения броска захватом ног — 15 мин.



Рис. 128

3. Изучение тактических действий для проведения броска: передвижение в противоположную направлению броска сторону; проведение броска после смены свего захвата — 10 мин.
4. Учебно-тренировочная схватка в борьбе стоя с применением тактических действий — 5 мин.
5. Изучение удушающего приема захватом шеи плечом и предплечьем, стоя спереди — 10 мин. (рис. 128). Захватить левой рукой шею противника под мышку так, чтобы его горло оказалось в локтевом сгибе левой руки, а правой захватить запястье своей левой руки. Нажимая снизу вверх предплечьем левой руки на горло и прижимая голову соперника к своему левому боку,



провести удушение. Прием выполнить захватом правой и левой рук.

6. Учебно-тренировочная схватка в борьбе лежа — 10 мин.

7. Ударная техника — 10 мин. Изучение техники выполнения удара локтем и предплечьем вверх «равовище». Удар локтем и предплечьем «равовище» упоминается в древних сказаниях как «удар в полруки». Применение его при хорошей технике не требует много силы. Применяется обычно в ближнем бою.

Удар локтем вверх: локоть описывает полукруг снизу вверх, кулак находится на уровне своего уха, ладонью внутрь, бедра развернуты, плечо не поднимать (рис. 129 а, б).

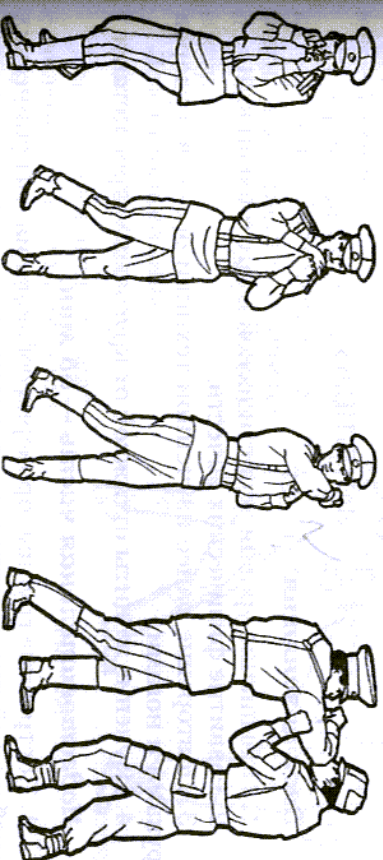


Рис. 129а

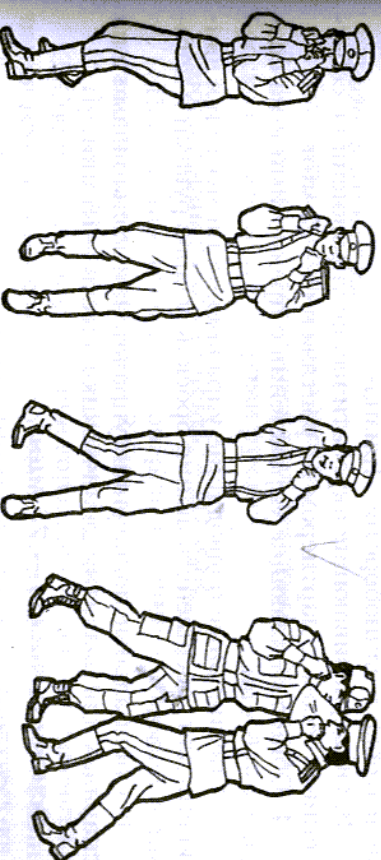


Рис. 129б



8. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 5 мин.

9. Соревновательный бой руками и ногами — 5 мин.

10. Рукопашный бой при неполном сопротивлении и благоприятных условиях со сменой соперника через 2—3 мин. бой — 10 мин.

11. Прикладная подготовка — 10 мин. Повторение техники выполнения защиты предплечьем от удара ножом сбоку. Нож должен находиться в правой и левой руках.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия, упражнения на расслабление.

ЗАНЯТИЕ 68

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.
3. Повторение ранее изученной техники бросков и ударов руками и ногами.
4. Изучение защиты оттяжкой от круговых ударов ногами.

Подготовительная часть — 55 мин.

1. Построение группы, проверка соблюдения гигиенических требований при занятии, постановка задач, строевые упражнения.
2. Теоретическая подготовка — 15 мин. Тема: «Идеомоторная подготовка в единоборстве «Призна».
3. Общеразвивающие акробатические упражнения с собственным весом, с партнером на растяжение — 15 мин.
4. Общеразвивающие упражнения с предметами и на снарядках — 5 мин.
5. Специальные подводящие упражнения на месте и в движении для совершенствования бросков, ударов руками и ногами — 5 мин.
6. Специальные подводящие упражнения со снарядами и на снарядах для развития физических качеств — 15 мин.

Основная часть — 75 мин.

1. Самостраховка при падении вперед и назад на руки — 5 мин.



2. Повторение техники выполнения броска захватом ног — 15 мин.

3. Повторение техники удушающего приема плечом и предплечьем, стоя спереди, — 10 мин.

4. Повторение техники выполнения удара локтем вверх «ра-товипсе» — 15 мин. Удар выполнять правой и левой руками.

5. Изучение техники выполнения защиты оттяжкой от круговых ударов ногами — 10 мин. Перенести вес тела на заднюю ногу и отклониться назад. Затем можно провести контратаку рукой или ногой с возвращением ОЦТ напереди стоящую ногу (рис. 130).

6. Рукопашный бой — 10 мин. УТР в условиях взаимного сопротивления соперников — 10 мин.

7. Прикладная подготовка — 10 мин. Повторение техники выполнения защиты предплечьем от удара ножом сбоку.

Заключительная часть — 5 мин.

Вет. упражнения на расслабление и восстановление дыхания, построение группы, подведение итогов занятия.



Рис. 130

ЗАНЯТИЕ 69

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение подготовительных действий для проведения броска в сочетании с ударами руками.

Подготовительная часть — 50 мин.

1. Построение группы, проверка наличия занимающихся, постановка задач занятия — 2 мин.
2. Проведение подвижной игры «Гусы» — 15 мин.
3. Специальные подводящие упражнения для совершенствования техники бросков и ударов на месте и в движении — 8 мин.
4. Специальные упражнения на развитие скоростных качеств — 10 мин.

5. Проведение игры «Борьба стопами» — 15 мин. Сесть парами лицом друг к другу, руки в упоре сзади. Поднять вверх полусогнутую правую ногу и выполнить упор стопа к стопе партнера. Выпрямляя свою ногу, заставить партнера согнуть ногу или коснуться спиной ковра. Через две-три попытки менять ноги. Вариант игры: выполнить упор двумя различными стопами.

Основная часть — 80 мин.

1. Выполнение техники самостраховки самостоятельно — 5 мин.
2. Изучение тактической комбинации: удар локтем вверх («ратовище») — бросок захватом ног — 15 мин.
3. Учебно-тренировочная схватка стоя с применением изученной комбинации — 5 мин.
4. Учебно-тренировочная схватка в борьбе лежа — 10 мин. После 2—3 мин. борьбы смена положения для начала атаки и смена ролей.
5. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 5 мин.
6. Условный бой руками и ногами — 10 мин.
7. Рукопашный бой — 15 мин. После 2—3 мин. боя смена противника.
8. Повторение техники выполнения защиты предплечьем от удара ножом сбоку — 15 мин.

Заканчивательная часть — 5 мин.

Бег, упражнения на растяжение. Построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 70

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение броска скручиванием руками.

Подготовительная часть — 55 мин.

1. Построение группы, строевые упражнения в движении. Перестроение из шеренги уступом. После предварительного расчета группы по заданию подается команда: «На 6—4—2 на месте, рассчитайся!» и далее: «По расчету шагом, марш!» За-

нимающиеся выходят на положенное им по расчету количество шагов и приставляют ногу. Тренер ведет подсчет до момента приставления ноги первой шеренгой.

2. Общеразвивающие акробатические упражнения без снарядов, с собственным весом, на растяжение — 15 мин.

3. Проведение подвижной игры «Юрки со скакалками (поясами)» — 15 мин. Встать на линии старта, скакалка (пояс) в руках. По команде тренера начать прыгать через скакалку, одновременно продвигаясь вперед на 20—25 м. После каждого раза подводить итоги и менять способы продвижения: толчком двух, одной ноги, с ноги на ногу и др.

4. Специальные подводящие упражнения для изучения техники броска скручиванием — 10 мин.

5. Специальные подводящие упражнения со снарядами, на снарядах для совершенствования ранее изученной техники — 15 мин.

Основная часть — 75 мин.

1. Самостраховка при падении вперед кувырком в воздухе — 5 мин.
2. Изучение техники выполнения броска скручиванием руками — 25 мин. Бросок скручиванием наиболее удобно проводить, когда соперник находится в низкой стойке и пытается провести бросок захватом за ногу. Захватить его одной рукой за разноименное плечо сверху, а второй рукой упереться в голлов. В момент, когда противник пытается провести бросок, скрутить его руками и бросить на спину (рис. 131).

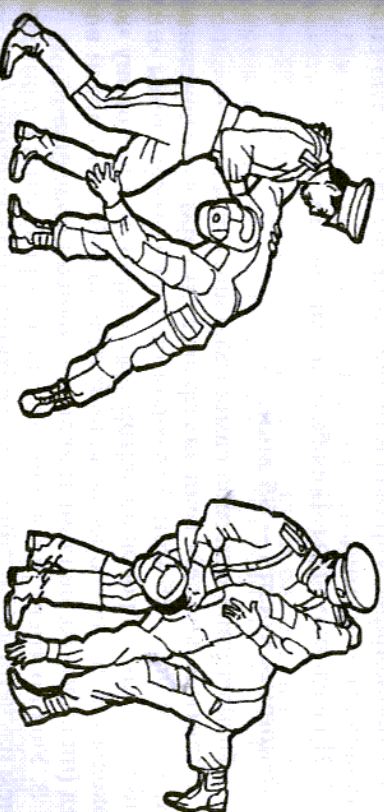


Рис. 131



3. Повторение техники удушающих приемов, скрестив руки и захватом плечом и предплечьем, стоя спереди.—10 мин.
4. Упражнения школы ударной техники — 5 мин.
5. Бой с тенью руками и ногами — 5 мин.
6. Упражнения в перчатках для изучения техники — 5 мин.
7. Рукопашный бой —10 мин. УТР в условиях взаимного сопротивления со сменной партнера через 2—3 мин.
8. Прикладная подготовка —10 мин. Повторение техники защиты от ударов ножом снизу, скрестив руки, и защита от удара ножом сбоку предплечьем.

Заклпчительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 71

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение тактических действий.
3. Изучение удара локтем вперед «ратовище».

Подготовительная часть — 45 мин.

1. Построение группы, постановка задач, строевые упражнения (перестроение из шеренги уступом)—2 мин.
2. Проведение подвижной игры «Гонки со скакалками» — 15 мин.
3. Специальные подводящие упражнения для изучения броска скручиванием и ударов ногами —5 мин.
4. Специальные упражнения для развития скоростно-сило-вых качеств —10 мин.
5. Проведение игры «Борьба стопами» —15 мин.

Основная часть — 85 мин.

1. Выполнение приемов самостраховки —5 мин.
2. Тактические действия для проведения приема в сочетании с ударами ног —25 мин. Круговой удар подъемом стопы «низкий голубец» — бросок захватом ног; удар ногой в сторону «колокольный звон» — бросок задней подложкой; удар ногой вперед (низкий) «колокольный звон» — боковая подсека.
3. Учебно-тренировочная схватка в борьбе стоя с применением изученных тактических действий, с применением ударов ногами — 5 мин.



4. Учебно-тренировочная схватка в борьбе лежа со сменной партнера через 2—3 мин. борьбы —10 мин.
5. Изучение техники удара локтем вперед «ратовище» — 15 мин. Удар наносится в живот, грудь, челюсть. Локоть опирается полукругом вперед в горизонтальном направлении, кулак отводится к груди, ладонью вниз, с разворотом вперед бедра одноименной ноги (рис. 132).

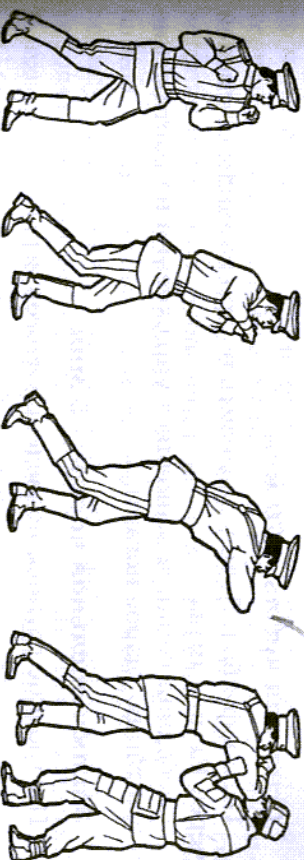


Рис. 132

6. Рукопашный бой —15 мин. Тренировочная работа (ТР) в условиях соревновательных схваток по правилам соревнования со сменной соперника через 2,5 мин. боя.

7. Прикладная подготовка —10 мин. Изучение техники удара рукой «коготь орла» (рис. 133). Согнутым указательным пальцем удар наносится в подплюсичную ямку. Три пальца сжаты в кулак, а большой палец плотно сжимает средний и безымянный.



Заклпчительная часть — 5 мин.

- Построение группы, подведение итогов занятия. Задание на дом: ежедневно по 10—15 минут выполнять упражнения на растяжение мышц и связок тазобедренного сустава, чтобы освоить продолжный и попережные шпагаты. На следующее занятие принести спортивную форму для игры в футбол.

Рис. 133

ЗАНЯТИЕ 72

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.



Подготовительная часть — 60 мин.

1. Построение группы, постановка задач, проверка спортивной одежды.
2. Теоретическая подготовка — 30 мин. Беседа на тему: «Аутентичная тренировка в единоборстве «Призна».
3. Общеразвивающие акробатические упражнения без снарядов, с собственным весом, на растяжение — 30 мин.

Основная часть — 70 мин.

Игра в футбол. Группу разделить на три команды со сменой через 10 мин. игры.

Свободная команда выполняет упражнения на растяжение и имитацию ударов ногами.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов игры.

СУХЕНЬ (МАРТ) — МАСЛЕНИЦА



Масленица (сырная неделя) справляется за семь недель до Велика дня (Пасхи) и приходится на период с конца февраля до начала марта. Масленицу повсюду ожидали с большим нетерпением. Это самый веселый, самый разгульный и поистине всеобщий праздник. В некоторых местах о подготавливающей и должном проведении всей Масленицы заботились еще с субботы предшествующей неделе. Начиная заранее печь блины, хозяйка посылала мальчишка лет 8—10 «встречать Масленицу»: давала ему блин, с которым он скакал верхом на ухвате или кочерге по огороду и кричал: «Прощай, зима сопливай! Приходи, лето красное! Соху, борону — и пахать пойду».

С субботы же начинали праздновать «малую Масленицу». Ребятишки группами бегали по деревне и собирали лапти, потом встречали возвращающихся с покупками из города или с базара вопросом: «Везешь ли Масленицу?» Кто отвечал: «Нет, того били лаптами. В этот же день катались с гор. Существовала примета: кто дальше прокатится, у того в семье лен уродится длиннее.

Последнее воскресенье перед Масленицей носило название «мясного воскресенья». Принято было наносить визиты родственникам, друзьям, соседям и приглашать в гости на Масленицу. В «мясное воскресенье» тесть ездил звать зятя «доедать барана».

Заготовилось на сыр да на масло». — говорит вечер перед Масленой. Каждый день Масленицы имел свое название, за каждым закреплены были определенные действия, правила поведения и пр. Понедельник — «встреча», вторник — «заигрыш», среда — «лакомка», «разгул», «перелом», четверг — «разгуляй-четверок», «широкий», пятница — «тепцыны вечера», «тепцыны вечерки», суббота — «золовкины посиделки», «проводы», воскресенье — «прощеньный день».

Вся же неделя именовалась «честная», «широкая», «веселая», «обаянья-Масленица», «госпожа Масленица».

Обычно Масленицу открывали ребятишки, которые соорудили снежные горы и скороговоркой произносили такое приветствие Масленице: «Звал, позывал честной Семик широкую Масленицу к себе в гости во двор. Душа ль ты моя, Масленица,



перепелные косточки, бумажное твоё тельце, сахарные твои уста, сладкая твоё речё! Приезжай ко мне в гости на широк двор на горах покатайся, в блинах поваляйся, сердцем потешись. Уж ты ль, моя Масленица, красная краса, русская коса, тридцати братьев сестра, сорока бабушек внучка, трехматери на дочка, кеточка-ясочка, ты ж моя перепелочка! Приезжай ко мне в тесовый дом душою потешиться, умом повеселиться, речью насладиться. Как на встречу Масленицы выезжал честной Семик в салазочках, в одних портяночках, без лапоток. Приезжала честная Масленица, широкая боярыня к Семику во двор, на горах покатайся, в блинах поваляйся, сердцем потешался. Ей-то Семик бьет челом на салазочках, в одних портяночках, без лапоток. Как и тут ли честная Масленица на горах покатайся, в блинах поваляйся, сердцем потешался. Ей-то Семик бьет челом, кланяется, зовет во тесовый терем, за дубовый стол. Входила честная Масленица, широкая боярыня, к Семику во тесовый терем, садилась за дубовый стол. Как и она ль, честная Масленица, душой потешалась, умом повеселилась, речью наслаждалась.

После этой встречи ребятишки сбегали с гор и кричали: «Приехала Масленица! Приехала Масленица!»

В понедельник в семьях, где есть молодежь, делали из тряпок женскую фигуру с длинной косой, одетую в девичий наряд. Фигура изображает девушку, в руках у нее помазок и блин — главные символы Масленицы.

Во многих семьях блины начинали печь с понедельника. Накануне вечером, когда появлялись звезды, старшая в семье женщина выходит на реку, озеро или к колодцу потихоньку от прочих и призывает месяц вытлунуть в окно и полуть на опушку. Каждая хозяйка имела свой рецепт приготовления блинов и держала его в секрете от соседей. Обычно блины пеклись из речневой или пшеничной муки, большие, во всю сковородку, или с чайное блюдце, тонкие и легкие. К ним подавались различные приправы: сметана, яйца, икра, сметки и пр. На Масленице — первый блин за упокой, его кладут на слуховое окошко «для душ родительских».

В первый день Масленицы дети обходили избы деревни, поздравляли с наступлением праздника и выпрашивали блины «на Масленицу».

Дети катались с гор во все дни Масленицы, взрослые же присоединялись к ним позже, примерно со среды-четверга. Съез-



жали с гор на санях, на салазках, на обледенелых рогожах. Катанию с гор придавали особый смысл. Например, существовал обычай лучшим пряхам в семье кататься с гор на донцах, причем у той, которая дальше прокатится, думали, будет самый лучший лен. Также долго сохранялась традиция, по которой на Масленицу должны были скатываться с горы пары, поженившиеся в этом году. Катание с гор молодежков сопровождалось песнями, которые пели, в основном, девушки, собравшиеся на горе и ожидающие своей очереди покатаваться.

Со среды к катанию с гор и на лошадях активно подключалась и неженатая молодежь. Вообще катание на тройках напегонки, под песни и гармонь, с шутками, поцелуями и объятиями — типично русское масленичное увеселение, в котором не принимали участие только младенцы да старики, уже не выходявшие из дому. Целый ряд масленичных обычаев был направлен на то, чтобы ускорить свадьбы, содействовать молодой молодежи найти себе пару.

Больше всего внимания и почестей оказывалось на Масленицу молодоженам. И главным событием в связи с этим было посещение тещи зятями, для которых она пекла блины. Этому обычаю посвящено огромное количество пословиц, поговорок, шуточных песен. Тещины блины происходили на «лакомки», т. е. в среду на масленой неделе, но могли приурочиваться к пятнице.

С четверга, недаром называвшегося «широким», масленичный разгул развертывался во всю ширь. Всем миром, в качестве участников или активных, заинтересованных зрителей, выходили на кулачные бои, возведение и взятие снежного городка, на конские бега.

Центральной фигурой все же оказывалась сама Масленица — кукла из соломы, которую наряжали в кафтан, шапку, опоясывали кушаком, ноги обували в лапти, усаживали на сани и везли в гору с песнями. Сопровождала Масленицу ряженая молодежь.

В воскресенье — «прощенный день» — устраивали проводы Масленицы. С утра ребятишки собирали дрова для костра — жечь Масленицу. У масленичного костра всегда собиралось много народу, было весело, звучало много песен, кидали в костер блины, и в этот же день люди просили друг у друга прощение. С той же целью в прощенное воскресенье ходили на кладбище, оставляли на могилках блины и кланялись праху родных.



ЗАНЯТИЕ 73

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.
3. Изучение проникающего удара ребром стопы.
4. Изучение освобождения от захвата ноги.

Подготовительная часть — 60 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия.
2. Теоретическая подготовка — 15 мин. Беседа на тему: «Идеomotorная подготовка в единоборстве «Призна»».
3. Общеразвивающие акробатические упражнения без предметов, с собственным весом, на растяжение, для мышц шеи — 10 мин.
4. Специальные подводящие упражнения для ударов ногой ребром стопы — 10 мин.
5. Проведение эстафеты: «Гонки со скакалками» — 10 мин.
6. Соревновательные упражнения для развития выносливости — 15 мин. Выполнение упражнений до усталости: удары руками, ногами, подвороты, приседания, прыжки на одной ноге. Выполнить две-три серии с отдыхом между ними по 2—3 мин.

Основная часть — 70 мин.

1. Выполнение приемов страховки и самостраховки — 3 мин.
2. Повторение броска скручиванием — 10 мин.
3. Учебно-тренировочная схватка в борьбе лежа — 10 мин.
4. Изучение проникающего удара ребром стопы (наружной стороной стопы) на среднем уровне — 15 мин. Движение выполняется в два приема (рис. 134). Колено поднимается по направлению к противнику с поворотом бедра опорной ноги и с одновременным нанесением удара. Нога не сгибается, туловище наклонено назад.
5. Рукопашный бой — 10 мин. Учебная тренировка при неполном сопротивлении и благоприятных условиях с применением изученных бросков, ударов руками и ногами, стоя и лежа.
6. Прикладная подготовка — 10 мин. Изучение техники выполнения освобождения от захвата за ногу (ноги) поворачиванием головы противника (рис. 135). Противник наклонился вперед и захватил двумя руками ногу (ноги). Захватить его подборок рукой, а другой рукой упереться в противоположную

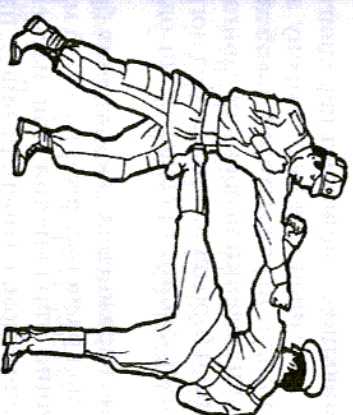


Рис. 134

часть головы. Поворачивая ее, вынудить противника отпустить захват.

Заключительная часть — 5 мин.

Легкий бег в обход зала, упражнение на восстановление дыхания. Построение, подведение итогов занятия.



Рис. 135

ЗАНЯТИЕ 74

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.
3. Подсад бедром изнутри разноименной ноги.

Подготовительная часть — 60 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия.
2. Теоретическая подготовка — 15 мин. «Идеomotorная подготовка в единоборстве «Призна»».
3. Общеразвивающие, акробатические упражнения, на растяжение, для мышц шеи — 10 мин.
4. Проведение подвижной игры-эстафеты «Перемена мест» — 15 мин. На противоположных сторонах зала за линией старта финиша находятся команды. Игроки в положении полуприсе-

ЗАНИТИЕ 75

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение удара локтем в сторону.
3. Освождение от обхвата туловища руками сзади.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. Построение группы, постановка задач, проверка наличия занимающихся.
2. Общеразвивающие акробатические упражнения без снарядов, с партнером, для мышц шеи — 10 мин.
3. Специальные подводящие упражнения для изучения удара локтем в сторону — 10 мин. Встать парами. Партнер выставляет в сторону ладонь слегка согнутой руки. Задача — нанести удар по ладони.
4. Специальные упражнения для развития скоростных качеств — 10 мин.

Основная часть — 100 мин.

1. Повторение самоотраховки при падении на спину — 5 мин.
2. Повторение техники передвижений: приставным шагом, скрестным, скользящим шагом, скачком одной и двумя ногами — 10 мин.
3. Тактические действия для проведения броска после защиты от круговых ударов ногами — 10 мин. Изучение связок: блок рукой — задняя подложка: блок рукой — удар другой рукой в лицо — бросок захватом за ногу.
4. Повторение техники удержания сбоку из различных захватов — 10 мин.
5. Повторение техники выполнения болевого приема, рычаг локтя через колено сбоку — 10 мин.
6. Учебно-тренировочная схватка в борьбе лежа, с применением удержания сбоку и болевого приема сбоку — 10 мин.
7. Изучение техники удара локтем в сторону, «равопище» — 10 мин. Во время удара кисть вращается, при столкновении с целью ладонь поворачивается вниз, другой кулак с силой отгибается назад (рис. 137).
8. Упражнения в перчатках для изучения техники удара локтем вперед, в сторону — 5 мин.

да. По сигналу тренера занимающиеся начинают передвигаться по своей половине зала в противоположную сторону зала прыжками. Пройтывает команда, игрок которой последним пересек линию. В обратном направлении игроки передвигаются на четвереньках, каракатицей (продвижение вперед ногами из положения сед упор руками сзади), прыжками на одной ноге, кувытками и т. д.

5. Специальные подводящие упражнения для изучения броска подсадом бедром изнутри, под разноименную ногу — 5 мин.

6. Специальные подводящие упражнения для изучения броска подсадом бедром: с манекеном, с тирей, резиной, партнером и др. — 15 мин.

Основная часть — 70 мин.

1. Самоотраховка при падении на спину — 5 мин.
2. Изучение техники выполнения подсада бедром изнутри разноименной ноги — 25 мин. Наиболее удобная ситуация для проведения броска: борцы находятся в одноименной стойке, на ближней дистанции, одна рука захватила разноименную руку под локтем, другая в захвате за пояс сбоку. Подтянуть партнера на себя, выполнить подбив изнутри разноименной ноги соперника сзади стоящей ногой, внешней стоной бедра в его бедро.
3. Упражнение школы ударной техники руками и ногами — 15 мин.

4. Рукопашный бой — 15 мин. УТ при неполном сопротивлении и благоприятных условиях с заменой соперника через 2—3 мин.

5. Прикладная подготовка — 10 мин. Повторение техники освобождений от захвата за ноги и за одну ногу.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия, упражнения на растяжение.



Рис. 136

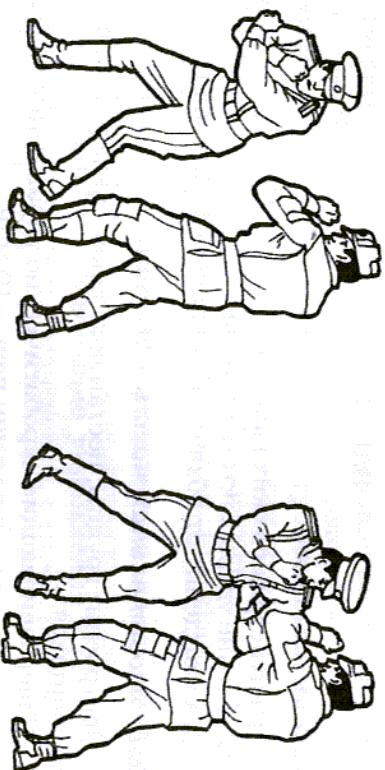


Рис. 137

9. Изучение защиты оттяжкой в сочетании с отбивом от круговых ударов ногами — 5 мин. Одновременно с отбивом ноги предплечьем выполнить шаг назад разноименной ногой (рис. 138 а).

Изучение защиты плечом от круговых ударов ногами — 5 мин. Плечом и предплечьем захватить голень противника и плотно прижать к груди. Вес тела перенести на впередистоящую ногу. Круговым движением другой ноги выполнить удар ногой или осуществить бросок захватом за ногу (рис. 138 б).

10. Рукопашный бой — 10 мин. УТР в условиях неполного сопротивления со сменой соперника через 2—3 мин.

11. Прикладная подготовка — 10 мин. Изучение техники выполнения освобождений от захватов туловища руками сзади (рис. 139). Нанести удар каблуком по голени или подъему стопы противника (варианты: удар затылком по лицу или зах-

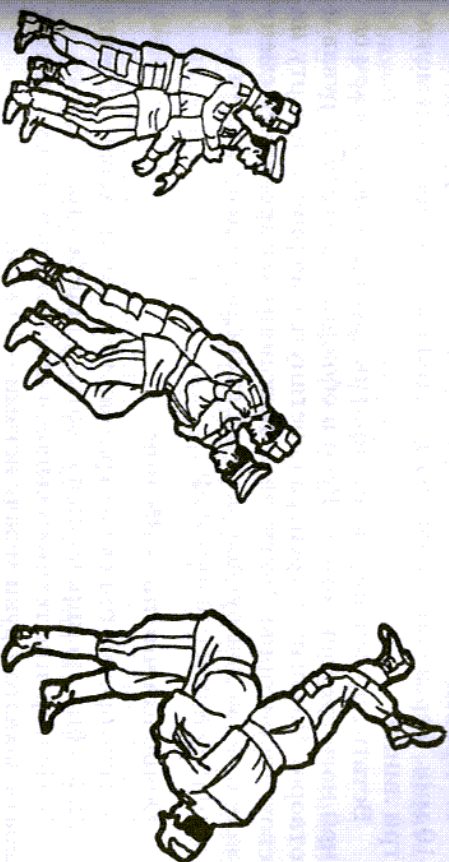


Рис. 139

ват рукой (промежности). В момент ослабления захвата соперником присесть и, сгибая руки в локтях, разводить их в стороны вверх, разорвать обхват и захватить руку на плече. Выпрямить ноги, подбывая бедро противника тазом; наклоняться вперед, провести бросок захватом руки на плечо.

Заслужительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия. Задание на дом: имитация защиты от круговых ударов ногами.

ЗАНЯТИЕ 76

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Повторение ранее изученной техники ударов и бросков.

Подготовительная часть — 45 мин.

1. Построение группы, проверка наличия занимающихся в группе, постановка задач занятия.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами и на снарядках — 10 мин.

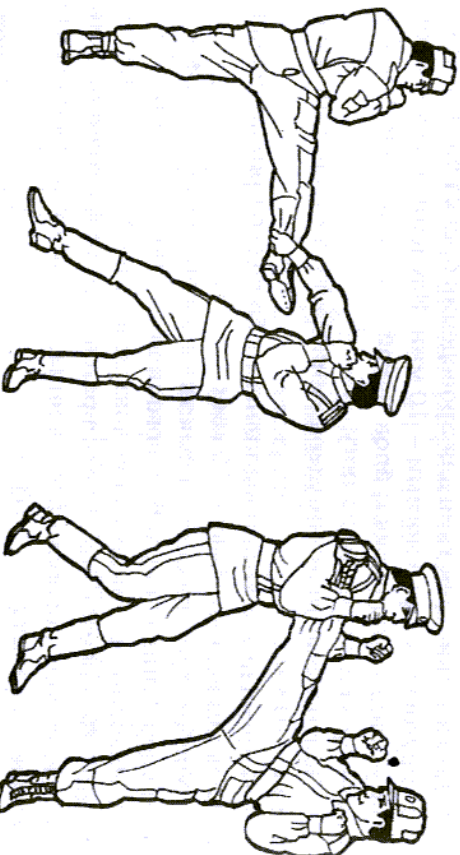


Рис. 138а

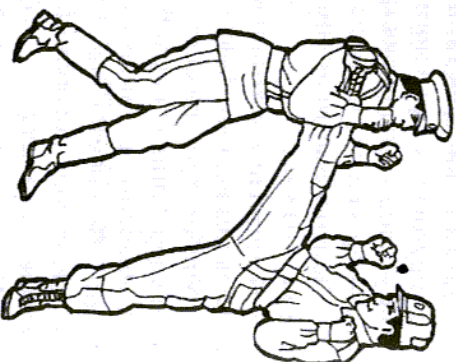


Рис. 138б



ЗАНИТИЕ 77

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Проведение переводных испытаний.
3. Изучение связи стоя: задняя подсека после защиты (блока) плечом от круговых ударов ногами.
4. Изучение поднимающего удара ребром стопы.
5. Защита предплечья от прямого удара ножом с отбивом.

Подготовительная часть — 35 мин.

1. Построение, проверка группы, постановка задач занятию.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами и на снарядах — 15 мин.
3. Специальные подводящие упражнения для изучения поднимающего удара ребром стопы — 10 мин.
4. Специальные упражнения для развития физических качеств — 10 мин.

Основная часть — 95 мин.

1. Повторение техники страховки и самостраховки — 5 мин.
2. Изучение связи стоя: задняя подсека после защиты плечом от круговых ударов ногами — 15 мин. Соперник наносит круговой удар ногой. Поставить блок предплечья с оттяжкой назад и, придерживая атакующую ногу соперника за брюки, с рывком на себя провести заднюю подсеку под опорную ногу своей вперед стопы ногой.
3. Учебно-тренировочная схватка стоя, по заданию тренера — 10 мин. Один из партнеров наносит круговые удары ногами, второй выполняет связку: блок предплечья с оттяжкой — бросок задней подсекой или другим приемом (задней подложкой под одну ногу, захватом за ногу, обхватом сзади под опорную ногу и т. д.).
4. Упражнения для ударов руками и ногами на снарядах — 10 мин.
5. Волный бой руками и ногами — 5 мин.
6. Изучение техники выполнения поднимающего удара ребром стопы — 5 мин. Поднимающий удар наносится на среднем уровне, голенисто-палец описывает дугу вверх в сторону. Наносится в колено, в живот, в промежность (рис. 140).
7. Прикладная подготовка — 15 мин. Изучение защиты предплечья от прямого удара ножом с отбивом. Противник наносит

3. Специальные имитационные упражнения для бросков и ударов руками и ногами — 10 мин.

4. Подводящие упражнения со снарядами и на снарядах для ударов и бросков — 15 мин.

5. Проведение игры «Перетяни на свою территорию» — 10 мин. Через центр зала, на расстоянии 1 м, провести мелом три линии.

Встать парами лицом друг против друга, касаясь носком одной ноги средней линии. Руки в обоюдном захвате за рукав и отворот. По сигналу тренера переступить соперника за черту, на свою территорию. После двух-трех попыток проводить смену захватов: за два рукава, за пояс спереди, за два отворота, за один рукав или отворот и др.

Основная часть — 85 мин.

1. Повторение приемов страховки и самостраховки — 5 мин.
2. Учебно-тренировочная схватка в борьбе стоя — 5 мин.
3. Повторение техники выполнения болевого приема: рычаг локтя захватом руки между ногами — 10 мин.
4. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 5 мин.
5. Условный бой руками и ногами — 5 мин.
6. Тренировочные задания для совершенствования индивидуального мастерства — 5 мин.
7. Кулачный бой — 10 мин. УГ при неполном сопротивлении и благоприятных условиях со сменой партнера через 2—3 мин.
8. Прикладная подготовка — 10 мин. Повторение освобождения от захвата туловища сзади с руками.
9. Переводные испытания — 30 мин. Опрос занимающихся по пяти основным темам раздела теоретической подготовки:
 - а) «Психические требования и предупреждение травматизма при занятиях единоборством «Призна».
 - б) «Правила соревнований в единоборстве «Призна».
 - в) «Сведения о строении и функциях организма человека».
 - г) «Моральная и этическая подготовка в единоборствах».
 - д) «Аутотенная и идеомоторная подготовка в единоборствах».

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия и переводных испытаний.



Рис. 140

сит прямой удар ножом в живот правой рукой с ближней дистанции. Быстро повернуться направо, уйти с линии атаки и отбить предплечьем левой руки предплечье атакующей руки противника вправо от себя. Захватить правой рукой кисть правой руки противника снизу, а левой рукой сверху так, чтобы большие пальцы упирались в основание мизинца и безымянного пальца. Нанести удар коленом правой ноги в промежность и, нажимая большими пальцами на кисть влево вниз, провести рычаг руки наружу. Бросая соперника на ковер и держа кисть, отобрать нож (рис. 141 а, б).

Если противник наносит удар с дальней дистанции, нанести ответный удар носком ноги в основание его кисти, затем нанести удар ногой в колено и, захватив руку, отобрать нож с помощью рычага руки.

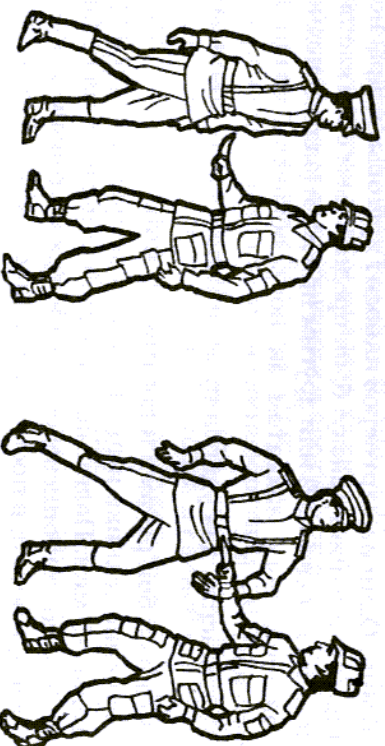


Рис. 141а

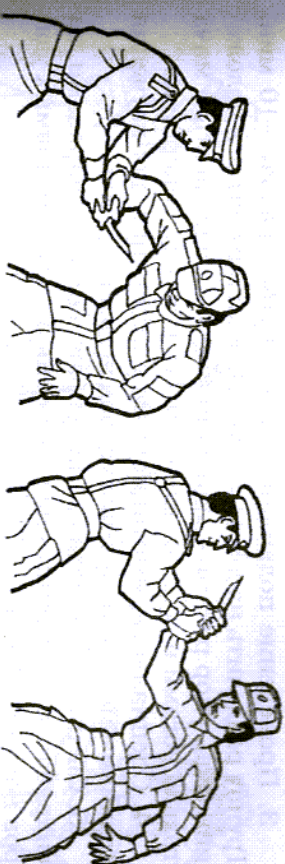


Рис. 141б

8. Приемные испытания — 30 мин. Теоретическая подготовка. Проведение опроса по пяти темам:

- «Правила соревнования в единоборстве «Призна»;
- «Психические требования и предупреждение травматизма».
- «Сведения о строении и функциях организма человека».
- «Моральная и этическая подготовка в боевом искусстве «Призна».
- «Аутотенная и идеомоторная подготовка в единоборствах».

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия и приемных испытаний, выставление зачета по этому разделу теории и журнал учета работы тренера.

ЗАНЯТИЕ 78

Задачи занятия

- Развитие физических качеств.
- Изучение защиты от прямых ударов ногами блоком двумя руками и одной рукой.
- Изучение двойного удушающего приема руками спереди и ногами за туловище.

Подготовительная часть — 55 мин.

- Построение, проверка наличия занимающихся, постановка задач занятия.
- Общеразвивающие акробатические упражнения без снарядов, с собственным весом, на растяжение и для мышц шеи — 15 мин.



3. Проведение подвижной игры «Футбол раков» — 10 мин. Группу разделить на две команды. Игроки находятся в положении седа, упор руками сзади. Они имеют право касаться мяча только ногами и должны закатить его в ворота соперника.
4. Специальные имитационные упражнения для изучения техники защиты от прямых ударов ногами — 5 мин.
5. Специальные подводящие упражнения со снарядами, на снарядах, с предметами для изучения защиты от прямых ударов ногами — 15 мин.
6. Проведение игры «Перетяни на свою территорию» — 10 мин.

Основная часть — 75 мин.

1. Упражнения и приемы самостраховки и страховки — 5 мин.
2. Повторение техники выполнения излюбленных бросков с применением подготовительных действий — 20 мин.
3. Учебно-тренировочная схватка в борьбе стоя с применением излюбленных бросков и подготовительных действий — 5 мин.

4. Изучение двойного удушающего приема спереди лежа, скрестив руки ладонями вниз за отвороты и скрестив ноги на туловище. — 10 мин.

Лечь на спину, соперник находится в положении между ног, лицом к лицу. Захватить соперника за одноименные отвороты у ключицы, большой палец изнутри, а четыре сверху. Закручивая отвороты куртки на четыре пальца, одновременно с тягой руками в стороны затянуть ворот и провести удушение.

Свои ноги поднять вверх и скрестить их на туловище соперника, сцепив голенистопопы. Выпрямляя ноги и сжимая бедра, ми туловище соперника, ограничить дыхательные движения диафрагмы (рис. 142).

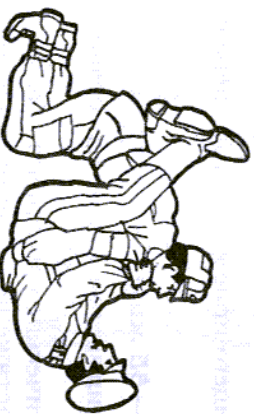


Рис. 142

5. Упражнения школы техники руками и ногами — 15 мин.
6. Изучение защиты от прямых ударов ногами — 10 мин.
- а) Защита блоком двумя руками (рис. 143). Туловище наклонить вперед, живот втянуть, руки в локтях несколько согнуты для смягчения удара.



Рис. 143

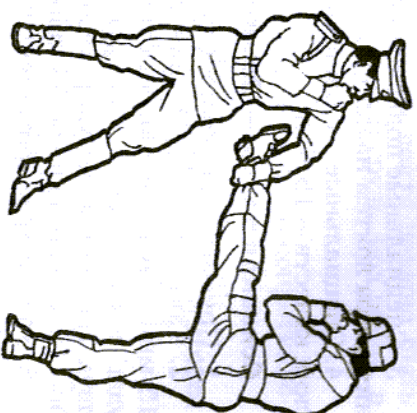


Рис. 144

Ладонь разноименной руки накладывается на ладонь одноименной руки сверху. Нога блокируется встречным движением рук.

б) Защита блоком одной рукой (рис. 144). Блок ставится разноименной рукой, внутренней частью кисти.

При изучении этих видов защит соперники должны наносить удары правой и левой ногами.

7. УТР в условиях взаимного сопротивления: рукопашный бой — 10 мин. После двух-трех минут ведения боя менять соперника.

Заключительная часть — 5 мин.

Бег в обход зала, построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 79

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение техники удара локтем назад «растовище».

Подготовительная часть — 40 мин.

1. Построение группы, строевые упражнения в движении, постановка задач занятию.
2. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, с собственным весом, на растяжение — 15 мин.



3. Специальные подводящие упражнения в парах для изучения удара локтем назад «ратовище» — 10 мин.
4. Специальные упражнения в парах для развития физических качеств — 15 мин.

Основная часть — 90 мин.

1. Приемы страховки и самостраховки в парах — 5 мин.
2. Тактические действия для проведения приема стоя — 15 мин. Изучение связки стоя: прямой удар правой ногой — удар локтем вперед левой рукой — бросок захватом ног. После двух-трех попыток: удар левой ногой, затем правой рукой и бросок задней подложкой правой ногой.
3. Учебно-тренировочная схватка в борьбе лежа — 10 мин.
4. Изучение техники выполнения удара локтем назад «ратовище» — 20 мин. Ладонь направлена вниз и сжата в кулак, кулак вращается внутрь, локоть движется назад. В момент сопри-

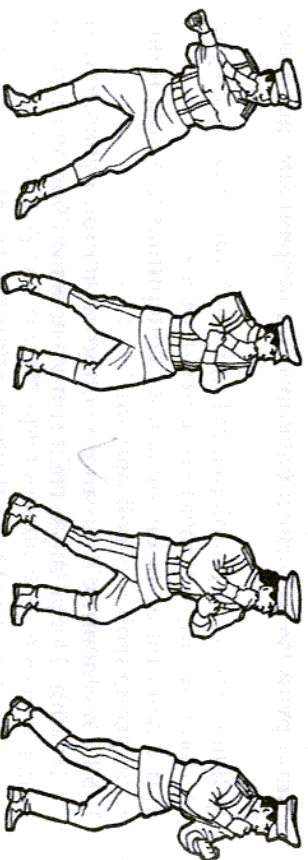


Рис. 145а



Рис. 145б



исновения с целью скорость движения локтя должна быть максимальной. Удар наносится в живот, в грудь, под ребра, в шею (рис. 145 а, б).

5. Условный бой руками и ногами — 5 мин.
6. Рукопашный бой. УТР в условиях неполного сопротивления со сменой партнера через 2—3 мин. — 15 мин.
7. УТР в условиях взаимного сопротивления — 10 мин.
7. Прикладная подготовка — 10 мин. Повторение техники защиты предплечья с отбивом от прямого удара ножом.

Заключительная часть — 5 мин.

Бег в обход с выполнением упражнений на расслабление. Построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 80

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение проникающего удара ребром стопы на низком уровне.
3. Изучение защиты блокировкой предплечьями скрещенных рук и отбивом ладонью вовнутрь от прямых ударов ногами.

Подготовительная часть — 60 мин.

1. Построение группы, проверка состояния спортивной одежды, постановка задач занятия.
2. Общеразвивающие акробатические упражнения без снарядов, с собственным весом и в парах, на растяжение — 15 мин.
3. Специальные имитационные упражнения для изучения удара ребром стопы — 10 мин.
4. Специальные подводящие упражнения со снарядами, на снарядах для развития групп мышиц, участвующих в выполнении удара ногами. — 20 мин.
5. Проведение игры «Перетяни на свою территорию» — 15 мин.

Основная часть — 70 мин.

1. Приемы страховки и самостраховки — 5 мин.
2. Учебно-тренировочная схватка в борьбе стоя — 5 мин.
3. Повторение техники двойного удушающего приема лежа, спереди, скрестив руки за отвороты и скрестив ноги на туловище. — 10 мин.

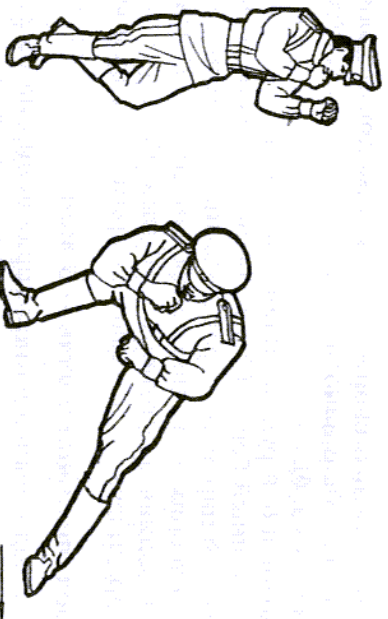


Рис. 146а

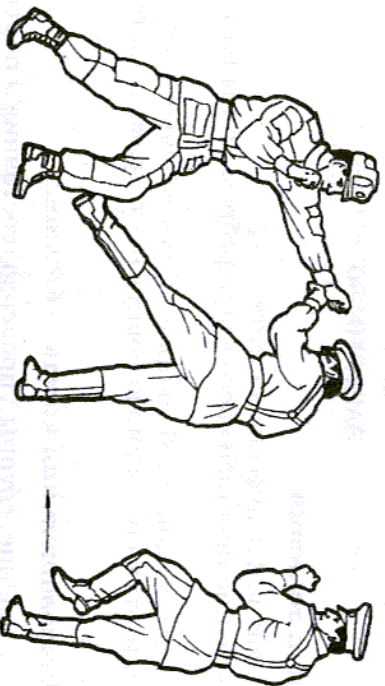


Рис. 146б

4. Изучение техники выполнения проникающего удара ребром стопы на низком уровне — 10 мин. Удар наносится спереди в голень, в колено, в голеностоп. Разворачиваясь назад на опорной ноге и нагибаясь, освободить вторую ногу и нанести удар на низком уровне ребром стопы (рис. 146 а, б).

5. Упражнения в перчатках для изучения техники ударов руками — 5 мин.

6. Изучение защиты блокировкой предплечьями скрещенных рук от прямых ударов ногами — 8 мин. Захватить правой рукой пятку одноименной ноги, предварительно выполнив блок предплечьями рук. Поворачивая пятку на себя, сильным рывком руками за ногу соперника вверх или в сторону вывести его из равновесия и бросить на спину (рис. 147).

Изучение защиты отбивом ладонью (предплечьем) вовнутрь (наружу) от прямых ударов ногами — 7 мин. Выполнить

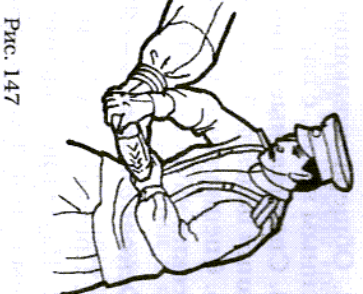
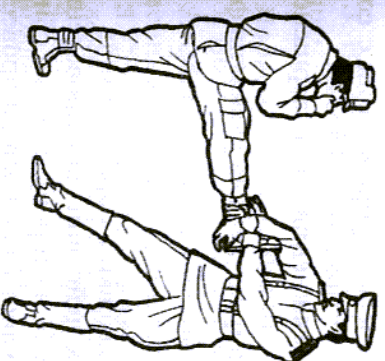


Рис. 147

встречное движение рукой и изменить направление траектории удара вовнутрь или наружу, отбивая пятку (стопу) ладонью или предплечьем. Туловище отвести в сторону с линии удара (рис. 148).

7. Рукопашный бой — 10 мин. УТР в условиях взаимного сопротивления со сменой соперника через 2—3 мин.

8. Прикладная подготовка — 10 мин. Повторение техники выполнения защиты предплечьем с отбивом от прямого удара ножом.



Рис. 148

Заключительная часть — 5 мин.

Бег в обход, упражнения на восстановление дыхания, растяжение, подведение итогов занятий.

ЗАНЯТИЕ 81

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение тактических действий для проведения бросков.

Подготовительная часть — 35 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия.



2. Общеразвивающие акробатические упражнения с собственным весом, с партнером, на растяжение — 15 мин.
3. Специальные подводящие упражнения для совершенствования подседа бедром изнутри — 10 мин.
4. Специальные упражнения с партнером для развития физических качеств — 10 мин.

Основная часть — 95 мин.

1. Приемы страховки и самостраховки в парах — 5 мин.
2. Изучение подводящих действий для проведения приема стой: толчок руками от себя в сторону с целью сбить соперника на пятки, вынудить его двинуться назад и провести бросок назад — 15 мин.
3. Учебно-тренировочная схватка в борьбе стой с применением толчков руками назад — 5 мин.
4. Учебно-тренировочная схватка в борьбе лежа — 10 мин.
5. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 5 мин.
6. Бой с тенью руками и ногами — 5 мин.
7. Упражнения в перчатках для изучения техники ударов руками — 5 мин.
8. Соревновательный бой руками и ногами — 10 мин. Партнера менять через 2—3 мин.
9. Тренировочные задания для совершенствования индивидуального мастерства стой и лежа — 10 мин.
10. Рукопашный бой — 10 мин. ТР в условиях соревновательных схваток по правилам соревнований со сменой соперника через 2—3 мин.
11. Прикладная подготовка — 15 мин. Повторение техники выполнения защиты от удара ножом снизу, скрестив руки, и от удара ножом сбоку предплечьем.

Заключительная часть — 5 мин.

Упражнения на восстановление дыхания, растяжение: построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 82

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение техники броска подседом голенью.

3. Изучение техники удара локтем назад в сторону «ратовище».

Подготовительная часть — 40 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия.
2. Общеразвивающие акробатические упражнения с собственным весом, на растяжение, для мышц шеи — 15 мин.
3. Специальные подводящие упражнения для изучения удара локтем назад в сторону — 10 мин.
4. Специальные подводящие упражнения с партнером, на снарядах для изучения броска подседом голенью изнутри — 15 мин.

Основная часть — 90 мин.

1. Приемы страховки и самостраховки в парах — 5 мин.
2. Изучение техники выполнения броска подседом голенью изнутри (в бедро одноименной ноги) — 30 мин. Выполнить захват правой рукой за пояс сзади, левой — за разноименный рукав под локтем снизу. Выполнить шаг правой ногой к правой ноге соперника, с тылой руками на себя, затем поворот тазом к правой ноге соперника. Продолжая тянуть на себя, перенести вес тела на свою левую ногу, подсадить соперника правой (голенью) в бедро изнутри и бросить на спину, слегка поддерживая за рукав для смягчения падения (рис. 149). Бросок выполнять в правую и левую сторону.
3. Учебно-тренировочная схватка с целью провести бросок подседом голенью — 5 мин. Первую половину схватки соперник двигается только вперед, затем смена ролей.
4. Повторение техники выполнения уступающих приемов: с захватом головы (шеи) плечом и предплечьем, стой спереди; двойного уступающего приема спереди, лежа на спине, скрестив руки ладонями вниз за отвороты и скрестив ноги на туловище — 10 мин.
5. Изучение техники удара локтем назад в сторону «ратовище» — 20 мин. Ладонь сжата в кулак, направленный внутрь.



Рис. 149

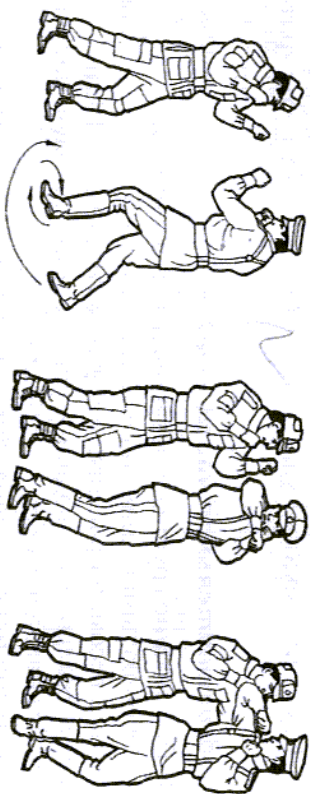


Рис. 150

- локоть описывает дугу, ладонь продолжает вращение внутрь. Удар наносится противнику, находящемуся сзади, в лицо, грудь (рис. 150).
6. Рукопашный бой — 10 мин. ТР в условиях соревновательных схваток по правилам соревнований со сменой соперника через 2 мин.
7. Прикладная подготовка — 10 мин. Повторение техники ударов «медвежья лапа», запястьем, «кплов орла».

Заключительная часть — 5 мин.
Построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 83

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение техники удара ладонью «лодочкой».
3. Изучение связок стоя.

Подготовительная часть — 55 мин.

1. Построение группы, постановка задач, строевые упражнения в движении.
2. Общеразвивающие упражнения в движении с собственным весом и на растяжение — 15 мин.
3. Проведение игры «Слушай команду». Занимающиеся в положении лежа на спине. По команде тренера: «Один» — занимающиеся продолжают лежать; «два» — встать на борцовый мост; «три» — встать; «четыре» — лечь на живот; «пять» — выполнить самостраховку при падении назад. Игрок, выполнивший команду неверно, получает штрафное очко — 15 мин.



4. Специальные подготовительные упражнения для изучения бросков стоя — 10 мин.
5. Проведение игры «Перетяни на свою сторону» — 15 мин.

Основная часть — 75 мин.

1. Самостраховка при падении на бок — 5 мин.
2. Изучение связок стоя: круговой удар ногой — горизонтальный удар «молотом» — захват голенью снаружи — 15 мин.
3. Учебно-тренировочная схватка в борьбе лежа с заменой соперника через 2 мин. — 10 мин.
4. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 15 мин.
5. Тренировочные задания для совершенствования индивидуального мастерства — 10 мин.
6. ТР в условиях соревновательных схваток по правилам соревнований. Рукопашный бой — 10 (5×2) мин.
7. Прикладная подготовка — 10 мин. Изучение техники удара ладонью «лодочкой». Пальцы сжать, ладонь несколько согнута («лодочкой»), большой палец прижат к ней сбоку. Удар наносится открытой частью ладони по ушам (рис. 151).

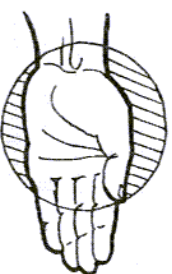


Рис. 151

Заключительная часть — 5 мин.

Упражнения на растяжение, построение группы, подведение итогов занятия. На следующее занятие принести спортивную форму для игры в футбол (баскетбол и др.).

ЗАНЯТИЕ 84

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.

Подготовительная часть — 60 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия.
2. Теоретическая подготовка — 30 мин. Проведение беседы: «Правила соревнований в единоборстве «Призна»».
3. Общеразвивающие упражнения с собственным весом и в парах — 30 мин.



Основная часть — 70 мин.

Проведение игры в футбол. Группу разделить на три команды. Через пять минут игры, независимо от счета, одна команда выходит из игры, а на ее место заходит свободная команда, и т. д. Свободная от игры команда выполняет имитацию ударов руками и ногами.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия.

БЕРЕЗООЗОЛ (АПРЕЛЬ) — ЯРИЛА



Ярила — древний бог весны — представлялся нашим предкам в виде юноши, сильного, крепкого, быстროногого, и голова его была покрыта звездочками желтых, синих и белых весенних цветов, вокруг которых кружились пчелы. «Яр-мед» — вечный мед с цветов олуванчиков, вишен, золотых петушков, пролесков; среди цветов Ярилы были и фиалки. Випневый цвет — Ярилин цвет. Ветка черемухи — Ярилина ветка. Пронуть девушку черемуховой веткой — значило объяснить ей в любви. «Ярилин венок, надетый на шею возлюбленной, был равносильен предложению. Влюбленные клялись именем Ярилы в вечной верности друг другу, ходили трижды вокруг цветущего куста и считались с этого дня женихом и невестой. Отсюда и поговорка: «Вокруг куста венчаны», ибо оба они на девали на головы венки из цветов и были таким образом «увенчаны».

Ярила был покровителем брачующихся, богом влюбления, любви в широком значении этого слова.

Ярила, бог весны, был, кроме того, богом весеннего сева и, будучи богом любви, был особенно благосклонен к людям, как известно, именовавшим себя «Дажьбовыми внуками», т. е. считавшими себя родственными этому богу. Поэтому-то нет никакого страха в славянской религии перед божеством. Боги или Бог славян не наказывал людей, ибо они его слушались во всем и стремились жить по его законам. Никакой идеи первоначально греха в славянской религии не было. Секс не рассматривался как нечто нечистое, а сексуальная жизнь — как некий срам. Люди не считали такую жизнь грешной, ибо сексуальное общение было лишь средством продолжения рода. Не было, следовательно, у них и идеи грехопадения. Не нужна им была и идея спасения. Они были в союзе с богом, как его потомки. Поэтому и общение их с Ярилой было общением родства. Молодежь считала Ярилу как бы своим божеством, и поэтому славяла его главным образом она. Хоровод — одна из форм прославления Ярилы. Но Ярила был не только божеством живых, но и мертвых, ибо в Ярилин День, на Велик-День (впоследствии Велик-День стал Пасхой), живые общаются с мертвыми в братской трапезе на могилах. Начиная с Ярилина Дня до Красной Горки



и Радоницы, это общение не нарушается. Ярила был божеством милостивым, добрым, которое соединяло живых с мертвыми. В эти дни изговлялось великое множество крашенок, крутых яиц, окрашенных в разные цвета, и в зеленой траве их раскладывали, как цветы, а затем искали. Сколько кто собрал, столько и получал. Потом дети и взрослые катали яйца, гадали, играли в «битки», кто проживет дольше. День Ярилы, или Велик-День, 23 березозола, был днем разговения, ибо в этот день ели говядо, т. е. говядину.

Ярила, божество внешнее, «шел по полям, и по следам его шли цветы, где ступала его нога, там они и расцветали». В русских сказках часто говорится о царевне, по следам которой вставали цветы. Конечно, это символ Яро-Весны, т. е. Весны Ярилы. Ярила пробуждает зелен, цветы и травы, значит он же пробуждает и усопших родичей. Таким образом, Ярила был божеством вечной жизни и любви. Его существование есть отрицание смерти как исчезновения, ибо в сказках рассказывали, как «Богатырь победил Смерть».

Явление Ярилы сопровождалось приездом Весны. По полям и лугам летела телега, запряженная тройкой, в цветах, лентах, за которой летели Веснянки-Русалки, а в телеге восседала разряженная невестой Весна, окруженная своими подружками. Они пели весенние песни, называвшиеся тоже веснянками, бросали цветы в небо, и за телегой гремела музыка гуслиаров, сопельников, коношей с вишневым цветом на груди. Извне то был настыльный свадебный поезд, и ему навстречу являлся веселый Ярила. Он садился рядом с Весной, своей невестой, брал вожжи и гнал бешено тройку вперед, по полям и лесам, а за ними таили снега, зеленела и цвела природа.

Таким образом, эти дни не только являлись днями общения с мертвыми, но были днями свадьбы Неба и Земли. Ярила-Небожитель вступал в брак с Весной-Землей. И люди, природа, звери, птицы, элаки, травы — все праздновало пробуждение, связь Неба и Земли, от которой должен народиться Урожай-Хлеб-Дуб-Сноп-Бог-Отец, Дажбо. Все эти персонажи — лики одного и того же Сварога в активной деятельности.

Задачи занятия

ЗАНЯТИЕ 85

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.



3. Изучение тактических действий для проведения бросков.
4. Изучение удара стопой в прыжке.

Подготовительная часть — 45 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия.
2. Теоретическая подготовка — 15 мин. «Правила соревнования в боевом искусстве «Призна»».
3. Общеразвивающие акробатические упражнения без снарядов, с собственным весом, на растяжение — 10 мин.
4. Специальные подводящие упражнения для изучения техники удара стопой в прыжке — 10 мин.
5. Проведение игры «Борьба за территорию» — 10 мин. Начертить на ковре круги диаметром 2 м с отметкой центра или три линии на расстоянии 1 м по середине зала. Вытолкнуть соперника за пределы круга или за пределы площади трех линий. Исходные положения для начала борьбы:
 - а) в упоре на руках, касаясь одноименными плечами, головами друг к другу;
 - б) из седа спиной друг к другу, руки захвачены локтевыми сгибами.

Основная часть — 85 мин.

1. Повторение техники страховки и самостраховки — 5 мин.
2. Повторение техники выполнения броска подсадом голенью изнутри — 10 мин.
3. Изучение тактических действий для проведения бросков: выведение соперника из равновесия в сторону; вперед в сторону; назад; назад в сторону; выведение проекции общего центра тяжести за границу площади опоры — 10 мин. После выведения из равновесия рывком на себя или толчком от себя провести бросок.
4. Учебно-тренировочная схватка в борьбе лежа с заменой соперника через 2 мин. борьбы — 10 мин.
5. Изучение техники выполнения удара стопой в прыжке вперед — 15 мин. С махом вперед вверх сзади стопой ноги выполнить прыжок толчком опорной ноги. Одновременно стибая правую ногу, вынося колено вверх и стибая слетка туловище. Вынося мгновенно ногу вперед, нанести удар, разворачивая разноименное плечо назад. Толчковая нога в момент удара согнута в колене и подтягивается к правой. После выполнения удара сначала приземляется прыжковая нога, а затем нога, выполнявшая удар. В момент нанесения удара туловище выпрямляется (рис. 152).



Рис. 152

6. Тренировочные задания для совершенствования индивидуального мастерства — 5 мин.
7. Рукопашный бой — 15 мин. УТ при неполном сопротивлении и благоприятных условиях, со сменой соперника через 2—3 мин.
8. Прикладная подготовка — 15 мин. Повторение техники выполнения освобождения от захвата за горло спереди и от захвата ног.

Заклещительная часть — 5 мин.

Упражнения на растяжение, восстановление дыхания: построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 86

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.
3. Изучение броска через грудь.

Подготовительная часть — 50 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия.
2. Теоретическая подготовка — 15 мин. «Организация проведения соревнований по боевому искусству «Призна».
3. Общеразвивающие акробатические упражнения без снарядов, с собственным весом на растяжение и для мышц шеи — 15 мин.
4. Специальные подводящие упражнения для броска через грудь — 10 мин.
5. Проведение специальной игры «Борьба за территорию» — 10 мин.



Основная часть — 80 мин.

1. Прием страховки и самостраховки при падении назад — 5 мин.
2. Подводящие упражнения в парах для выполнения броска через грудь — 5 мин.
3. Изучение техники выполнения броска через грудь — 20 мин. Правой рукой захватить соперника за пояс, левой за куртку на спине ниже лопатки с рукой у плеча. Выполнить шаг левой ногой и поставить ее снаружи правой ноги соперника, затем подшагнуть правой и поставить ее между ступней соперника. С шагом правой ногой согнуть ноги в коленях и плотно прижать соперника к себе. Сильным рывком на себя, разгибая ноги, подбить животом соперника и, прогибаясь назад влево (в сторону захваченной руки), бросить его назад влево на спину (рис. 153).
4. Учебно-тренировочная схватка в борьбе стоя, с применением броска прогибом через грудь — 5 мин.
5. Повторение техники выполнения удержания поперек — 10 мин.
6. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 10 мин.
7. Рукопашный бой — 10 мин. УТР в условиях неполного сопротивления со сменой соперника через 2—3 мин.
8. Повторение техники выполнения освобождений от захвата ног, ног — 15 мин.

Заклещительная часть — 5 мин.

Бег, упражнения на растяжение, построение группы, подведение итогов занятия. Задание на дом: имитация броска через грудь.

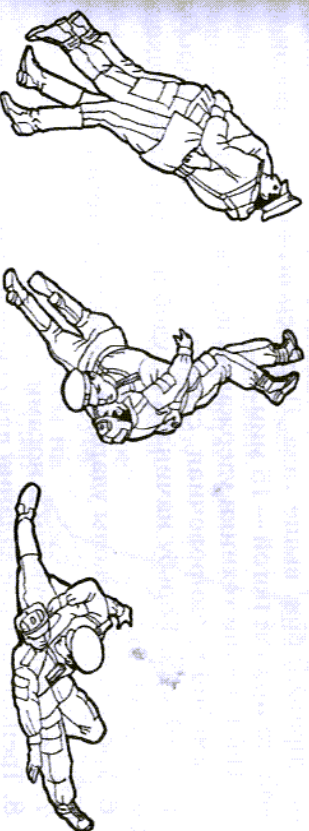


Рис. 153



ЗАНЯТИЕ 87

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение контрброска прогибом от бросков задней, передней подножкой.
3. Изучение защиты блоком ладонью от боковых ударов руками.
4. Изучение защиты от ударов ножом снизу «вилкой».

Подготовительная часть — 25 мин.

1. Построение группы, проверка спортивной одежды, постановка задач занятию.
2. Общеразвивающие акробатические упражнения в движении, в парах, для мышц шеи — 10 мин.
3. Специальные подводящие упражнения для изучения защиты от ударов руками сбоку блоком ладонью (предплечьем) — 5 мин.
4. Проведение игры «Борьба за территорию» — 10 мин.

Основная часть — 105 мин.

1. Приемы страховки и самостраховки в парах — 5 мин.
2. Повторение техники выполнения передвижений приставным и скользящим шагом — 10 мин.
3. Изучение контратаки броском через грудь в ответ на принятую противником атаку задней (передней) подножкой. Противник выполняет бросок задней подножкой правой ногой. В момент постановки ноги сзади развернуться к нему, запянуть за него сбоку левой ногой, взять левой рукой за захват за куртку сзади под лопаткой, а правой рукой за рукав разноименной руки: присесть, бросить его назад в сторону с подседом животом в правый бок, выше таза. Партнер выполняет бросок то левой, то правой ногой — 15 мин.
4. Повторение техники удержания поперец — 10 мин.
5. Учебно-тренировочная схватка в положении борьбы лежа — 10 мин. Борьбу начинать из удобных для атаки исходных положений.
6. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 5 мин.
7. Бой с тенью руками и ногами — 5 мин.
8. Тренировочные задания для совершенствования индивидуального мастерства — 5 мин.

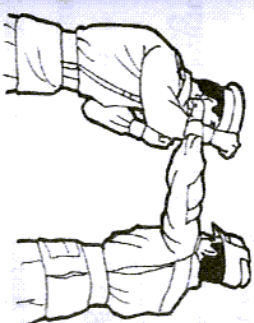


Рис. 154



Рис. 155а

9. Изучение защиты блоком ладонью (ребром ладони, предплечьем) от боковых ударов руками — 10 мин. В момент нанесения удара рукой поставить блок ладонью в предплечье, запястье соперника с одновременным отплевыванием назад в сторону. После блока можно провести переднюю подножку с захватом атакующей руки за рукав у запястья и одноименный отворот (рис. 154).

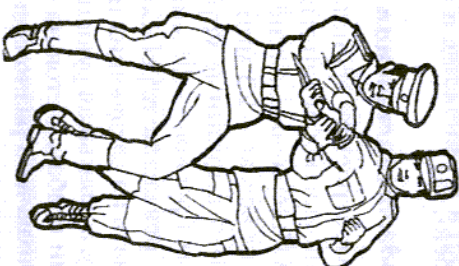


Рис. 155б

10. Рукопашный бой — 10 мин. УТР в условиях неполного соприкосновения соперника, со сменой партнера через 2—3 мин.

11. Прикладная подготовка — 20 мин. Изучение защиты от ударов ножом снизу «вилкой» (рис. 155 а, б, в). «Обрать» живот и остановить удар кистями рук, держа их в виде «вилки». Остановив предплечье атакующей руки противника, захватить его запястье двумя кистями. Поднимая захваченную руку вверх во вверх, повернуться направо кругом и положить ее локтевым суставом, наружной его частью, на свое левое плечо. Нажимая на руку вниз, провести болевой прием на локоть. Противнику нанести удар правой и левой руками.

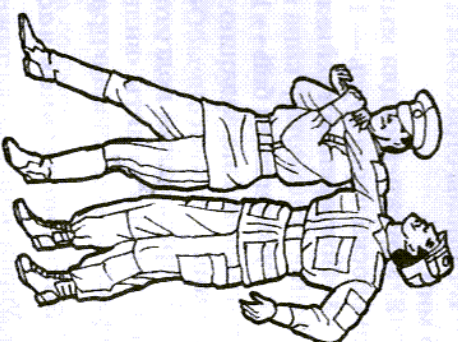


Рис. 155в



Заключительная часть — 5 мин.

Упражнения на растяжение, построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 88

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Повторение техники выполнения болевого приема «узел поперек».

Подготовительная часть — 60 мин.

1. Построение группы, проверка наличия занимающихся, постановка задач занятию.
2. Общеразвивающие акробатические упражнения с собственным весом — 25 мин.
3. Имитационные упражнения для закрепления ранее изученных бросков — 20 мин.
4. Проведение игры «Борьба за территорию» — 15 мин. Борьбу начинать из следующих исходных положений: стоя спиной друг к другу, захватывая руки партнера в локтевых сгибах своими локтевыми сгибами; стоя на одной ноге лицом друг к другу; вторая нога захвачена разноименной рукой под мышкой партнера.

Основная часть — 70 мин.

1. Приемы страховки и самостраховки при падении назад — 5 мин.
2. Упражнения для мышц шеи — 5 мин. Повторение техники броска через грудь — 15 мин.
3. Повторение техники болевого приема «узел поперек» — 15 мин.
4. Рукопашный бой — 15 мин. УТР в условиях неполного сопротивления по заданию тренера, со сменой соперника через 2,5 мин.
5. Прикладная подготовка — 15 мин. Повторение техники выполнения защиты «вилкой» от удара ножом снизу. Соперник держит нож сначала в правой руке, а затем в левой.

Заключительная часть — 5 мин.

Упражнения на растяжение в парах, подведение итогов занятия. Задание на дом: выполнение упражнений на мышцы шеи.

ЗАНЯТИЕ 89

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение техники выполнения удара локтем вниз «ратовище».

Подготовительная часть — 65 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятию.
2. Общеразвивающие упражнения в движении и в парах — 25 мин.
3. Специальные подводящие упражнения с партнером для изучения техники удара локтем вниз «ратовище» — 15 мин. Партнер держит перед собой руку, слегка согнутую в локте, ладонью вниз. Атакующему ударом локтя сверху нанести удар в ладонь. Партнер периодически может в момент удара убирать ладонь в сторону. Удар наносит правой и левой руками.
4. Проведение игры «Борьба за территорию» (см. занятие 88) — 25 мин.

Основная часть — 65 мин.

1. Повторение приемов страховки и самостраховки вперед — 5 мин.
2. Повторение контрбросков, бросок через грудь — задняя подножка (бросок через бедро, подхват снаружи и др.) — 10 мин.
3. Учебно-тренировочная схватка стоя, с применением контрброска через грудь — 5 мин.
4. Учебно-тренировочная схватка в борьбе лежа — 5 мин.
5. Изучение техники удара локтем вниз «ратовище» — 10 мин. Кисть в кулак, согнутыми пальцами к себе, рука поднята вверх и слегка согнута в локте. Резко опуская руку вниз, с поворотом кисти внутрь, нанести удар локтем. Обычно наносится в ближнем бою, когда соперник ниже ростом или несколько согнулся (рис. 156).
6. Рукопашный бой — 15 мин. УТР в условиях взаимного сопротивления по заданию тренера со сменой партнера через 2,5 мин.
7. Прикладная подготовка — 15 мин. Повторение техники защиты от удара ножом снизу «вилкой».



Рис. 156

Заключительная часть — 5 мин.

Упражнения на растяжение связок суставов, локтевых, коленных и тазобедренного. Построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 90**Задачи занятия**

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение техники выполнения переднего переворота.

Подготовительная часть — 40 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия.
2. Общеразвивающие упражнения с собственным весом — 10 мин.
3. Общеразвивающие упражнения со снарядами с партнером, преимущественно для мышц спины, рук — 10 мин.
4. Специальные имитационные упражнения с партнером для изучения броска передним переворотом — 10 мин.
5. Проведение игры «Борьба за территорию» — 10 мин.

Основная часть — 90 мин.

1. Приемы страховки и само страховки при падении на спину — 5 мин.
2. Изучение техники выполнения броска передним переворотом — 25 мин. Захват левой рукой под локтем разноименной руки, правой — за верхнюю треть бедра одноименной ноги.

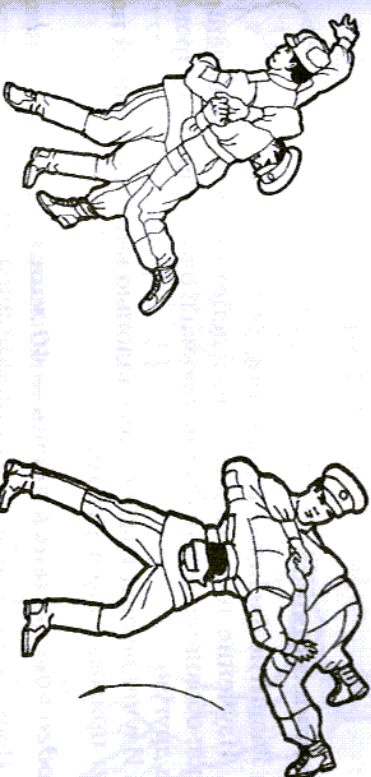


Рис. 157

Сгибая ноги в коленях, подсесть под партнера и слегка наклониться вперед. Плотно захватить бедро, разгибая ноги и спину, поднять партнера выше пояса. Выполняя вращательное движение руками против часовой стрелки, повернуть партнера вниз головой и движением рук вперед, наклонившись, бросить на спину (рис. 157).

3. Учебно-тренировочная схватка стоя, с применением переднего переворота — 5 мин. Партнер находится в прямой стойке, выставляет вперед одну ногу и двигается вперед. Через 2,5 мин. смена ролей.
4. Повторение техники выполнения болевого приема «узел руки сбоку» — 10 мин.
5. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 5 мин.
6. Упражнения для ударов руками и ногами на снарядах — 10 мин.
7. Тренировочные задания для совершенствования индивидуального мастерства — 5 мин.
8. Рукопашный бой — 10 мин. УТР по заданию тренера в условиях взаимного сопротивления со сменой партнера через 2,5 мин.
9. Прикладная подготовка — 15 мин. Повторение техники защиты от удара ножом снизу «вилкой».

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия. Задание на дом: выполнять упражнения для групп мышц разгибателей спины на силу.



ЗАНИТИЕ 91

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение подготовительных действий для проведения броска: обозначить проведение броска в одну сторону — провести в другую.
3. Изучение защиты отбивом ладонью вниз и оттяжкой назад от прямых ударов руками.

Подготовительная часть — 40 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия.
2. Общеразвивающие акробатические упражнения с собственным весом, на быструю, на растяжение — 15 мин.
3. Специальные подготовительные упражнения на быструю реакцию для изучения защиты от прямых ударов руками — 10 мин.
4. Проведение подвижной игры «Борьба за территорию» — 15 мин. Исходные положения для начала: стоя лицом к другу в центре круга (квадрата), в обходном захвате за шею двумя руками; стоя сзади партнера, захватив его сзади за пояс.

Основная часть — 90 мин.

1. Приемы страховки и самостраховки с партнером — 5 мин.
 2. Изучение подготовительных действий для проведения броска: обозначить проведение приема вправо (задняя подножка), провести бросок влево (левой ногой) — 15 мин.
 3. Учебно-тренировочная схватка в борьбе лежа — 10 мин. Начиная прием стоя, перейти в борьбу лежа, и продолжить борьбу. Через 2,5 мин. смена соперника.
 4. Упражнения для ударов руками и ногами на снарядах — 10 мин.
 5. Тренировочные задания для совершенствования индивидуального мастерства — 15 мин.
 6. Изучение техники выполнения защиты отбивом ладонью вниз от прямых ударов рукой — 8 мин. В начале движения рука маховым движением поднимается вверх, затем вниз. Удар отбивается внутренней частью ладони в кисть или предплечье соперника. Туловище несколько смещается в сторону защищаемой руки: уходит с линии удара соперника (рис. 158).
- Изучение защиты оттяжкой назад от прямых ударов рукой — 7 мин. Вес тела перенести на сзади стоящую ногу, от-



Рис. 158



Рис. 159

клониться назад на расстояние вытянутой руки соперника. После выполнения защиты туловище возвращается в исходное положение (рис. 159).

7. Рукопашный бой — 5 мин. УТР в условиях взаимного сопротивления по заданию тренера со сменой ролей через 2,5 мин.
8. Прикладная подготовка — 15 мин. Повторение техники выполнения защиты от удара ножом снизу «вилкой» и от прямого удара ножом отбивом предплечьем.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНИТИЕ 92

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение техники удара пяткой «брык».

Подготовительная часть — 50 мин.

1. Построение группы, строевые упражнения в движении, постановка задач занятия.
2. Общеразвивающие акробатические упражнения с собственным весом, на растяжение, для мышц шеи — 15 мин.
3. Проведение подвижной игры «Гладиаторы» — 15 мин. Игроков разделить на две команды, в руках пояса, завязанные петлями. Борцы, по два из каждой команды, выходят на середину ковра. Задача каждой пары игроков: за одну минуту надеть (захлестнуть) петлю на своего соперника (на руку,

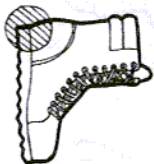
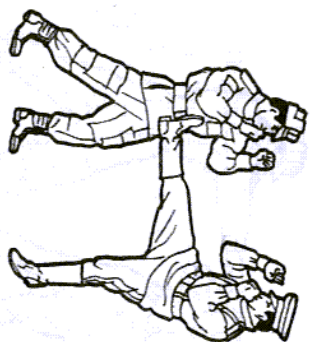


Рис. 160а



Рис. 160б

на ногу, на туловище) и удерживать три секунды или уронить на ковер. Выигравший получает очко. Через пять минут команды меняются ролями и выигрывает команда-победительница.

4. Специальные подготовительные упражнения для изучения удара пяткой вперед, назад, в сторону — 5 мин.
5. Проведение игры «Борьба за территорию» (см. задание 91) — 15 мин.

Основная часть — 80 мин.

1. Приемы страховки и самостраховки — 5 мин.
2. Повторение техники выполнения переднего перевота — 10 мин.
3. Учебно-тренировочная схватка в борьбе стов, с применением переднего перевота — 5 мин.
4. Повторение техники выполнения двойного удушающего приема лежа, скрестив руки ладонями вниз и скрестив ноги на туловище спереди, — 10 мин.

5. Изучение техники прямого удара пяткой ноги «брык» — 15 мин. Прямые удары пяткой наносятся вперед, в сторону, назад (рис. 160 а, б). Траектория движения пятки — прямая линия. Удары «на силу» проводятся с движением бедер, туловище отклоняется в противоположную направлению удара сторону для удержания равновесия. Удары «на скорость» проводятся без движения бедер, туловище остается на месте.
6. Тренировочные задания для совершенствования индивидуального мастерства — 5 мин.
7. Повторение техники выполнения защиты от прямой ногой назад от прямого удара рукой — 5 мин.
8. Рукопашный бой — 5 мин. ТР в условиях соревновательных схваток по правилам соревнований.
9. Повторение техники выполнения всех изученных ранее защитных действий от ударов ножом — 20 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 93

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение связки стов: удар рукой по туловищу — бросок отхвatom сзади.
3. Изучение техники выполнения горизонтальных круговых ударов пяткой вовнутрь и наружу.
4. Изучение техники защиты нырком от прямого удара рукой.

Подготовительная часть — 35 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия, строевые упражнения на месте.
2. Общеразвивающие упражнения без снарядов, с партнером, с собственным весом — 10 мин.
3. Специальные подготовительные упражнения для изучения круговых ударов пяткой и защиты нырком от прямого удара рукой — 10 мин.
4. Специальные упражнения для развития скоростных качеств с партнером, со снарядами — 15 мин.

Основная часть — 95 мин.

1. Приемы страховки и самостраховки — 5 мин.

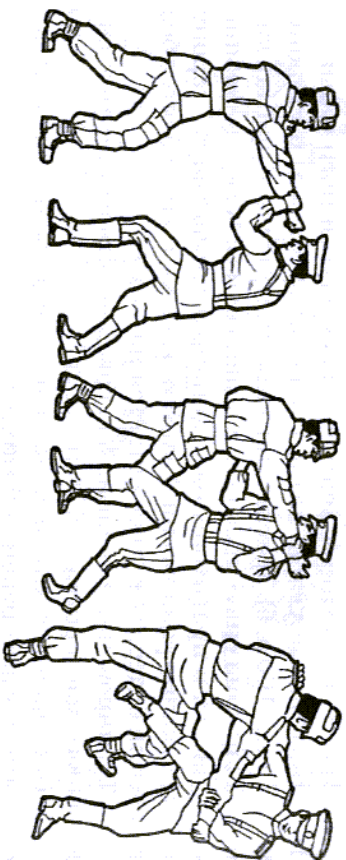


Рис. 161а

Рис. 161б

Рис. 161в

2. Изучение сочетания удара и броска (связки стой): удар рукой по туловищу с захватом разноименной руки — бросок отхвatom. Захватить рукой левое предплечье соперника снаружи, нанести правой рукой удар снизу по туловищу и с шагом левой ногой выверел, рывком наклоняя соперника назад, выполнить бросок отхвatom правой ногой (рис. 161 а, б, в) — 10 мин.

3. Учебно-тренировочная схватка в борьбе лежа со сменой соперника через 2,5 мин. — 10 мин.

4. Изучение горизонтального кругового удара пяткой «брык» вовнутрь и наружу — 15 мин. При ударах пяткой вовнутрь туловище разворачивается на 90° (рис. 162). При ударах пяткой наружу туловище разворачивается на 180°, колено и пятка опираются на пол (рис. 163).

5. Упражнения в перчатках для изучения техники ударов руками — 5 мин.

6. Волевой бой руками и ногами — 5 мин.



Рис. 162

Рис. 163



Рис. 164а



Рис. 164б

7. Изучение техники защиты нырком от прямого удара рукой — 15 мин. Выполняется как изнутри наружу, так и наоборот. Более эффективен нырок наружу, так как усложняется или исключается возможность нанесения соперником удара другой рукой (рис. 164 а, б).

8. Рукопашный бой — 10 мин. ТР в условиях соревновательных схваток по правилам соревнования, со сменой партнера через 2,5 мин.

9. Прикладная подготовка — 20 мин. Повторение всех ранее изученных защит от ударов ножом.

Заключительная часть — 5 мин.

Упражнения на растяжение, построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 94

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение техники удушающего приема плечом и предплечьям, стой сзади.
3. Изучение техники удара стопой «серповидный голубец».
4. Изучение техники выполнения удара кистью «когти рыси».

Подготовительная часть — 35 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия.

2. Общеразвивающие акробатические упражнения без снарядов, с собственным весом, на растяжение — 10 мин.
3. Проведение подвижной игры «Возьми свой пояс» — 10 мин. Две равные по количеству команды выстраиваются друг против друга. За спиной игроков одной из команд лежит пояс. После сигнала тренера отобрать пояс. Защитникам разрешается применение действий в пределах правил соревнования в «тризне». Через 2,5 мин. команды меняются ролями.
4. Специальные подводные упражнения для изучения удара стопой «серповидный голубец» — 5 мин.
5. Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств — 10 мин.

Основная часть — 95 мин.

1. Приемы страховки и самостраховки — 5 мин.
2. Повторение техники излюбленных бросков — 25 мин.
3. Учебно-тренировочная схватка в борьбе стоя — 5 мин.
4. Изучение удушающего приема плечом и предплечьем, стоя сзади, — 10 мин. Подойти к сопернику сзади, нанести удар левой стопой в подколенный сгиб, отклонить правой рукой назад его голову и с поворотом направо захватить его левой рукой за шею так, чтобы локтевой сгиб оказался против подбора. Руки сцепить в «замок». Повернуться к сопернику спиной, наклоняясь вперед, наваливая его на свою спину, провести удушение (рис. 165).
5. Изучение ударной техники — 10 мин. Удар подъемом стопы «серповидный голубец» проводится, переводится из правой стойки левой ногой. Перенести вес тела на правую ногу махом левой ногой, которая движется по наклонной плоскости; нанести удар сбоку стопой. Одновременно с ударом туловище разворачивается в обратном направлении, что способствует сохранению равновесия (рис. 166).



Рис. 165

6. Условный бой руками и ногами — 10 мин.
7. Задания для совершенствования индивидуального мастерства — 5 мин.
8. Рукопашный бой — 10 мин. Тр в условиях соревновательных схваток, по правилам соревнований, со сменой соперника через 5 мин.

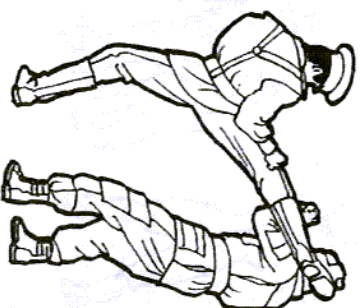


Рис. 166

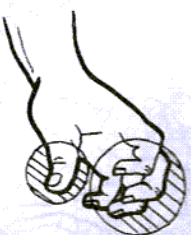


Рис. 167

9. Прикладная подготовка — 15 мин. Изучение удара кистью руки «когти рыси». Пальцы согнуты и напряжены, кисть направлена в сторону удара. Удар наносится в лицо (рис. 167).

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия. Задание на дом: укрепление пальцев кистей рук (отжимание на пальцах, вис на перекладине, выжимание мокрой тряпки, лазание по канату и др.).

ЗАНЯТИЕ 95

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение связи стой: встречный удар «серпом» — удар другой рукой снизу в голову — бросок через спину.
3. Изучение вертикальных ударов пяткой вперед и назад.
4. Изучение техники выполнения удара тыльной стороной кисти.

Подготовительная часть — 40 мин.

1. Построение группы, строевые упражнения на месте, постановка задач занятию.
2. Общеразвивающие упражнения без снарядов, с собственным весом, на растяжение — 10 мин.
3. Специальные подводные упражнения на растяжение в парах для изучения техники вертикальных ударов пяткой — 15 мин.



Рис. 168а

4. Специальные подводящие упражнения на снарядах для изучения техники вертикального удара пяткой — 15 мин.

Основная часть — 90 мин.

1. Приемы страховки и само-страховки в парах — 5 мин.

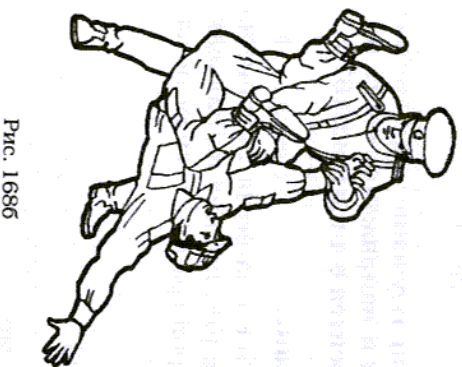


Рис. 168б

2. Изучение тактической связи ки стой: встречный удар «серпом» — удар другой рукой снизу в голову — бросок через спину — 10 мин. Нанести встречный удар рукой «серпом» своей правой рукой через левую руку противника, наносящего правой левой рукой. Затем нанести второй удар другой рукой снизу в голову и провести бросок через спину направо с захватом разноименного рукава под локтем и куртки на спине правой рукой из-под разноименной руки соперника (рис. 168 а, б).



Рис. 169

3. Учебно-тренировочная схватка в борьбе стой: один из занимающихся наносит удар левой рукой, а второй проводит связку, изученную выше. Через 2,5 мин. смена ролей — 5 мин.

4. Учебно-тренировочная схватка в борьбе лежа со сменой соперника через 2,5 мин. борьбы — 10 мин.

5. Изучение техники вертикального удара пяткой вперед — 10 мин. Из положения стоя на одной ноге, вторая находится несколько впереди и согнута в колене. Маховым движением согнутой ноги снизу вверх выполнить проникающий (поднимающий) удар пяткой вперед (рис. 169).

Изучение техники выполнения вертикального удара пяткой назад — 10 мин. Из положения стоя спиной к противнику на

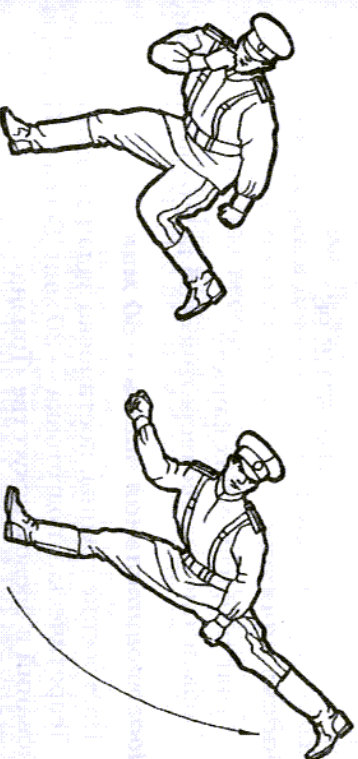


Рис. 170

слегка согнутой ногой, вторая согнута в колене и стопою направлена назад. Резким махом согнутой ноги в вертикальной плоскости снизу вверх, а при ударах на нижнем уровне сверху вниз, нанести удар пяткой (рис. 170).

6. Соревновательный бой руками и ногами — 5 мин.

7. Тренировочные задания для совершенствования индивидуального мастерства — 10 мин.

8. Рукопашный бой — 10 мин. Тренировочная работа в условиях соревновательных схваток по правилам соревнований со сменой соперника через 2,5 мин.

9. Прикладная подготовка — 15 мин. Изучение удара тыльной стороной кисти (рис. 171). Удар наносится сопернику в живот. Пальцы плотно сжаты, а большой палец прижат к указательному. Ладонь расположена против своей груди

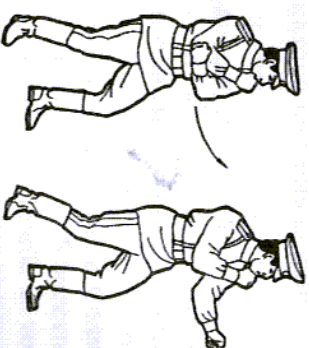


Рис. 171



тыльной стороной наружу. Локоть прижат к туловищу, для несения удара рука выпрямляется в локте. Рука соприкасается с целью тыльной стороной кисти.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия. Задание на дом: на следующее занятие принести спортивную одежду для игры в футбол.

ЗАНИТИЕ 96

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Повышение уровня теоретической подготовленности.

Подготовительная часть — 60 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия.
2. Теоретическая подготовка — 30 мин. Беседа: «Правила соревнований в боевом искусстве «Призна»».
3. Общеразвивающие упражнения и акробатика — 30 мин.

Основная часть — 70 мин.

Проведение игры в футбол. Группу разделить на три команды. Две команды ирают, а третья выполняет имитационные упражнения. Через пять минут игры вводятся в игру третья команда, а вторая выполняет имитационные упражнения и т. д.

Заключительная часть — 5 мин.

Упражнения на растяжение, подведение итогов игры.

ТРАВЕНЬ (МАЙ) — ХОРОС

Хорос (Хорс) — божество солнечного света — представляет собой некое неотъемлемое дополнение к образу Дажьбога-Солнца. Солнрные знаки могут в равной мере как обозначать Хорса в качестве конкретного дневного светила («Око свету»), так и быть символами Дажьбога.

Отношение Хорса к Дажьбогу довольно точно определяется аналогией с Гелиосом и Аполлоном.

Хорос — божество весеннего солнца, помогающего земледельцу, он — Пахарь, взрывающий синие глыбы Сварги Золотой Сохой. Некоторые легенды Руси, несомненно, относятся к нему.

«Идет полем мужик-пахарь, над ним идет Добрый Знахарь, а что мужик в поле робит, то и Знахарь в Небе дробит!»

Пахарь дробит бороной комья земли, а Добрый Знахарь дробит их в Сварге. Оба они выполняют один и тот же ритуал земледельца: пахут свежую землю.

Хорос оставил в русском языке слово «хороший», потому что все, что относилось к хорошему, было приписываемо Хоросу: хороший день, хороший человек, хорошее дело, хороший урожай — все Хорос дал в таком хорошем виде. Значит, это божество благоприятного, удачного сочетания вещей. Так как состояние хороших обстоятельств — непременное условие урожая, то Хорос — божество земледельческое, в первую очередь.

Будучи Дажьбовыми внуками, славяне считали себя в родстве с Хоросом.

Хорос — божество солнца. Он же — божество земледелия, но земледелие невозможно без солнца и дождя, значит, если он божество Солнца, то в то же время и дождя, ибо солнце-Сварот, а Сварот — Сноп. Боголесье, где молятся славяне — Дажьбовы внуки, — обычно либо смешанный березовый с дубом лес, либо лес дубовый. Вообще все божества славян солнечного значения, и потому Дуб или Сноп в то же время — Солнце, а Солнце — Хорс. Береза — Семиково древо, Семик же — божество сева, всходов: таким образом, Семик — тот же Дажьбо и тот же Перун, ибо сев без Дождя-Дажьбо не даст урожая, но урожай не будет и без Хорса. Дажьбо хлеба молчит, а Солнце-Хорс сушит,



растит, наливает. Одного без другого недостаточно: «Вот мельница крылами машет, а Хорос с Яро землю папуг!»

В этом случае Яро — божество внешнего солнца, но Хорос не-обходим, без него Яро ничего не делает.

Хорс связан с Огненной Колесницей в Небе-Сварге, и его кони тоже огненные. Отсюда Сивка-Бурка Вещая Каурка, из ноздрей которой сыпались искры, а из-под копыт — молнии. Это — конь Хорса, может, Перуна, иной фигуры Хорса, ведь Хорс-Перун-Велес-Купала-Ярила-Коляда-Дажбо являются одним и тем же лицом в зависимости от формы активности.

2-го травня — праздник Молодых всходов, 6-го травня — Первый день Перуна.

ЗАНЯТИЕ 97

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение техники выполнения броска через плечо с захватом руки на плечо.
3. Изучение техники выполнения удара коленом сбоку.
4. Повышение уровня теоретической подготовленности.

Подготовительная часть — 60 мин.

1. Построение группы, проверка наличия занимающихся, постановка задач занятия.
2. Теоретическая подготовка — 15 мин. Беседа: «Правила соревнований в искусстве «Регби на коленях». Занимающиеся раз-делаются на две команды и встают на колени за линией своих ворот, мяч находится в середине зала. По команде тренера за-нимающиеся стараются овладеть мячом любым способом, не вставая на ступни. — 20 мин.
4. Специальные подводящие упражнения для броска через плечо — 10 мин.
5. Проведение игры «Борьба за территорию» — 15 мин. Встать в круг парами и вытолкнуть соперника за его пределы из следующих исходных положений:
 - а) стоя сзади партнера, обхватив его руками (через 1,5 мин. смена ролей);
 - б) стоя лицом друг к другу, руки на плечи (то же в полупри-седе);



Рис. 172

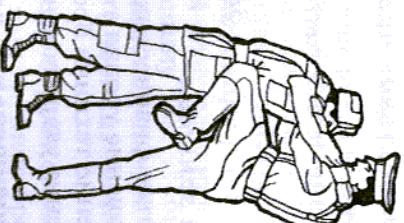
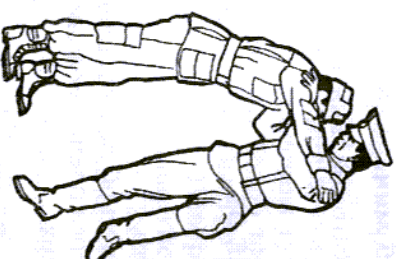


Рис. 173

в) стоя одноименным боком, руки в захвате за запястье, в крючок, за рукав.

Основная часть — 70 мин.

1. Приемы страховки и самостраховки — 5 мин.
2. Изучение броска через плечо (иногда называют броском че-рез спину) из стойки захватом руки на плечо — 10 мин. Одной рукой захватить рукав у локтя снаружи. Вторая рука опущена или находится в любом захвате. Сильным рывком на себя за рукав сбить соперника на носок. Подводя плечо под его руку, с поворо-том туловища подтолкнуть на согнутых ногах и выполнить бро-сок, наклоняясь вперед и резко разгибая ноги (рис. 172).
3. Повторение техники выполнения удержания со стороны головы из различных захватов — 10 мин.

4. Изучение техники выполнения удара коленом сбоку — 10 мин. Махом стоящей сзади ноги, согнутой в колене, вперед вверх по дуге, опираясь на выпрямленную вторую ногу, нанести удар коленом под ребро сбоку. Удар наносится чашечкой колена (рис. 173).
5. Волевой бой руками и ногами — 5 мин.
6. Тренировочные задания для совершенствования индивидуального мастерства — 5 мин.
7. Рукопашный бой — 15 мин. УТ при неполном сопротивлении и благоприятных условиях со сменой соперника через 2—3 мин.
8. Прикладная подготовка — 10 мин. Повторение техники освобождений от захватов.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия, упражнения на растяжение (самостоятельно).

ЗАНЯТИЕ 98

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Повышение уровня теоретической подготовленности.
3. Изучение техники броска через плечи «мельница».
4. Изучение удара коленом вверх.

Подготовительная часть — 35 мин.

1. Построение группы, постановка задач, строевые упражнения на месте — 2 мин.
2. Теоретическая подготовка — 10 мин. Беседа: «Организация и проведение соревнований по боевому искусству «Призна».
3. Общеразвивающие акробатические упражнения без снарядов, с собственным весом, на растяжение и для мышц шеи — 10 мин.
4. Специальные подготовительные упражнения для изучения броска через плечи «мельница» — 5 мин.
5. Проведение подвижной игры «Борьба за территорию» — 10 мин.

Основная часть — 95 мин.

1. Приемы страховки и самостраховки при падении на спину: из полуприседа назад, из стойки, кувырком вперед в воздухе, через партнера и т. д. — 5 мин.



Рис. 174

Рис. 175

2. Изучение броска через плечи «мельница» — 30 мин. Сильным рывком на себя вверх с захватом разноименного рукава за плечо выше локтя, с одновременным шагом одной ногой вперед и наклоном туловища, захватив одноименную ногу соперника за бедро выше колена изнутри, положить партнера на плечи. Поворачивая свое туловище по вертикальной оси, бросить партнера на спину так, чтобы его голова оказалась между ног. Для смягчения падения, не распуская захвата за рукав, подпернуть его в момент падения вверх (рис. 174).

3. Учебно-тренировочная схватка в борьбе стоя: соперник движется вперед и не препятствует выполнению броска и захвата. Через 2,5 мин. смена ролей — 5 мин.

4. Учебно-тренировочная схватка в борьбе лежа — 10 мин. Через 2,5 мин. борьбы смена партнера.

5. Изучение ударной техники ногами — 10 мин. Изучение удара коленом вверх (рис. 175). Удар выполняется коленом в живот, под ребра. Махом сзади стоящей ноги, вынося колено вперед вверх в вертикальной плоскости, нанести удар. Обычно выполняется на ближней дистанции и при плотном захвате.

6. Тренировочные задания для совершенствования индивидуального мастерства — 5 мин.

7. Рукопашный бой — 10 мин. УТР в условиях неполного сопротивления по заданию тренера, со сменой партнера (ролей) через 2,5 мин.

8. Прикладная подготовка — 20 мин. Повторение техники освобождений от захвата соперника: за ногу и ноги; сзади с рукой и без рук; за горло спереди и сзади.

Заклочительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия. Задание на дом: выполнение упражнений на силу для мышц спины.

ЗАНЯТИЕ 99

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение связи стой: защита отбивом наружу от прямого удара рукой — встречный прямой удар другой рукой — бросок «мельница».
3. Изучение защиты предплечьем (ладонью) от удара ребром стопы.

Подготовительная часть — 30 мин.

1. Построение группы, строевые упражнения на месте, постановка задач занятия.
2. Общеразвивающие акробатические упражнения с партнером, на растяжение и с собственным весом. Для мышц шеи — 10 мин.
3. Специальные подготовительные упражнения для проведения броска «мельница» — 5 мин.
4. Проведение игры «Борьба за территорию» — 15 мин.

Основная часть — 100 мин.

1. Приемы страховки и самостраховки при падении на спину — 5 мин.
2. Повторение техники выполнения стойек (приподнятой и скрученной передней) — 10 мин.
3. Изучение связи стой: защита отбивом кистью наружу от прямого удара рукой — встречный удар рукой — бросок «мельница» — 10 мин. На рис. 176 показана эта связь. Противник наносит прямой удар правой рукой в голову. Своей левой ладонью изнутри отбить движение руки противника в сторону. Правой рукой нанести прямой удар рукой в голову, затем этой же рукой захватить соперника за одноименную ногу с шагом ноги вперед, положить соперника на плечи, встать и бросить его на спину.
4. Повторение техники выполнения обратного удержания сбоку — 10 мин.
5. Повторение техники выполнения ущемления ахиллова сухожилия — 10 мин.

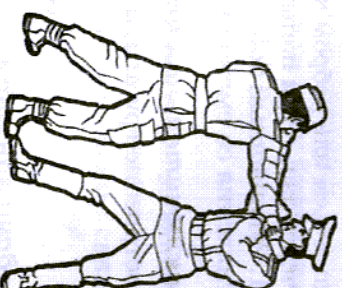


Рис. 176



6. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 5 мин.

7. Упражнения в перчатках для совершенствования техники ударов руками — 10 мин.

8. Волыный бой руками и ногами — 10 мин. Через 2,5 мин. сменой на партнера.

9. Тренировочные задания для совершенствования индивидуального мастерства — 5 мин.

10. Изучение защитных действий предплечьем (ребром ладони) от удара ребром стопы — 10 мин. В момент нанесения удара ребром стопы наклонить несколько вперед туловище, затем отклониться назад и выставить блок



Рис. 177



предплечьем или ребром ладони в голенистоопrotивника. Партнер через две — три попытки меняет ударную ногу (рис. 177).

11. Рукопашный бой — 15 мин. УТР в условиях неполного сопротивления со сменной партнером через 2,5 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНИТИЕ 100

Задачи занятия

1. Повышение уровня теоретической подготовленности.
2. Развитие физических качеств.
3. Повторение изученной техники.

Подготовительная часть — 50 мин.

1. Построение группы, проверка выполнения гигиенических требований, постановка задач занятия.
2. Проведение беседы: «Аутотенная подготовка в единоборствах» — 15 мин.
3. Общеразвивающие акробатические упражнения с собственным весом, на растяжение — 10 мин.
4. Специальные подводящие упражнения для изучения защиты от удара пяткой «брык» — 10 мин.
5. Проведение игры «Борьба за территорию» — 15 мин.

Основная часть — 80 мин.

1. Приемы страховки и самостраховки — 5 мин.
2. Повторение техники выполнения броска через плечи «мельница» — 10 мин.
3. Учебно-тренировочная схватка в борьбе лежа — 5 мин.
4. Учебно-тренировочная схватка в борьбе стоя — 10 мин.
5. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 5 мин.
6. Упражнения для ударов руками и ногами на снарядах — 10 мин.
7. Условный бой руками и ногами — 5 мин.
8. Тренировочные задания для совершенствования индивидуального мастерства — 5 мин.
9. Рукопашный бой — 10 мин. Учебно-тренировочная работа в условиях взаимного сопротивления со сменной партнером через 2,5 мин.



10. Изучение и совершенствование техники выполнения защитных действий от ударов ножом (всех изученных) — 15 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

Упражнения на расслабление, восстановление дыхания; построение группы, подведение итогов занятия. Задание на дом: ежедневно выполнять упражнения на растяжение связок и мышц тазобедренного сустава.

ЗАНИТИЕ 101

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Повышение уровня теоретической подготовленности.
3. Изучение техники выполнения удара коленом вперед.
4. Изучение техники защиты, скрестив руки, от удара пяткой назад «брык».

Подготовительная часть — 50 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия.
 2. Теоретическая подготовка — 15 мин. Беседа: «Аутотенная подготовка в единоборствах».
 3. Общеразвивающие акробатические упражнения с собственным весом, с партнером, на растяжение — 10 мин.
 4. Специальные подводящие упражнения для изучения техники выполнения удара коленом вперед — 5 мин.
 5. Проведение подводящей игры «Борьба на поясах» — 20 мин.
- Пояс обвязан на уровне талии. Выполнить обоюдно, любым способом, захват двумя руками за пояс соперника. По сигналу тренера оторвать (приподнять) партнера от ковра и вынудить его коснуться рукой пола.

Основная часть — 80 мин.

1. Приемы страховки и самостраховки — 5 мин.
2. Повторение техники выполнения связки стоя: защита от бивом кистью наружу от прямого удара рукой — встречный прямой удар другой рукой — бросок через плечи «мельница» — 10 мин.
3. Повторение техники выполнения болевого приема рычаг руки внутрь из положения стоя — 10 мин.

ЗАНЯТИЕ 102

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Повышение уровня теоретической подготовленности.
3. Изучение техники выполнения двойного зацепа ногами.

Подготовительная часть — 55 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия — 2 мин.
2. Теоретическая подготовка — 15 мин. Беседа: «Идеомоторная подготовка в единоборствах».
3. Общеразвивающие упражнения с собственным весом, на растяжение и для мышц шеи — 15 мин.
4. Специальные подводящие упражнения для изучения броска двойным зацепом ногами — 10 мин.
5. Проведение игры «Борьба на поясах» — 15 мин.

Основная часть — 75 мин.

1. Приемы страховки и само страховки при падении на спину и набок — 5 мин.
2. Изучение техники выполнения двойного зацепа ногами — 25 мин. Встать сбоку от соперника и захватить его за разноименный отворот у ключицы или за ворот. Одну ногу (правую) пропустить между его ног и зацепить голеностопом за подколенный сгиб одноименной ноги, ступив на голеностоп соперника вниз. Прыжком на опорной ноге зацепить голеностопом за голеностоп одноименной ноги сзади. Подбивая ногой (правой) подколенный сгиб, свой подколенный сгиб расположив против колена соперника, подбить его назад, продолжая тянуть правой рукой вниз, и бросить в этом же направлении, опираясь левой рукой о ковер (рис. 180). Бросок выполнять, стоя от соперника с правого и с левого бока.
3. Учебно-тренировочная схватка в борьбе лежа — 10 мин.
4. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 5 мин.
5. Упражнения для ударов руками и ногами на снарядах — 10 мин.

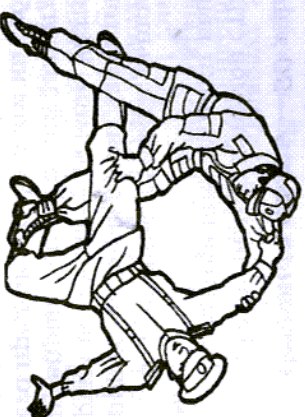


Рис. 180

4. Изучение техники выполнения удара коленом вперед — 15 мин. Удар обычно наносится в живот (в прикладной подготовке — в пах). Махом стоящей сзади ноги, сгибая ее в колене, нанести удар вперед прямо. Движение колена осуществляется в вертикальной плоскости, одновременно плечи слегка разворачиваются в противоположную сторону: при ударе правой ногой правое плечо движется назад для устойчивости положения туловища (рис. 178).

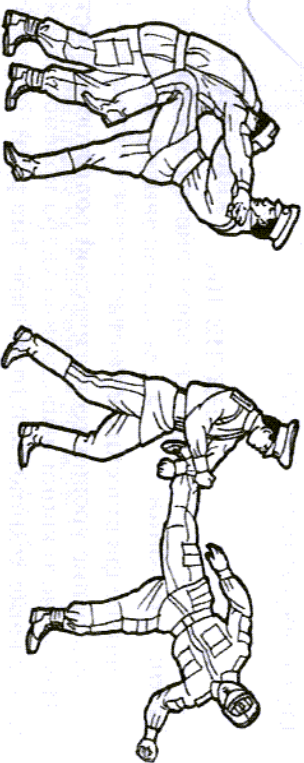


Рис. 178

Рис. 179

5. Упражнения в перчатках для изучения техники ударов руками — 5 мин.

6. Тренировочные задания для совершенствования индивидуального мастерства тризника — 5 мин.

7. Изучение техники выполнения защиты, скрестив руки, от удара пяткой назад «брык» — 10 мин. В момент нанесения удара «брык» выставить вперед скрещенные руки, таз отвести назад в сторону и блокировать предплечьями голень противника (рис. 179).

8. Рукопашный бой — 10 мин. Учебно-тренировочная работа в условиях взаимного сопротивления, со сменой партнера через 2,5 мин.

9. Повторение техники выполнения ранее изученных защит от ударов ножом сверху, наотмашь, снизу, сбоку, от прямого удара. Прикладная подготовка — 10 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

Выполнение упражнений на восстановление дыхания, построение группы, подведение итогов занятия.



6. Тренировочные задания для совершенствования индивидуального мастерства — 5 мин.
7. Рукопашный бой — 10 мин. Учебно-тренировочная работа в условиях взаимного сопротивления со сменой соперника через 2,5 мин.
8. Прикладная подготовка — 10 мин. Повторение техники выполнения защитных действий от ударов ножом: предплечье, «вилкой», скрестив руки, отбивом предплечья.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 103

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Повышение уровня теоретической подготовленности.
3. Изучение связи стой: защита от прямого удара рукой захватом кисти и предплечья — рычаг руки вовнутрь.
4. Изучение техники выполнения защиты оттяжкой и блоком кисти от ударов руками снизу.

Подготовительная часть — 40 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятию.
2. Теоретическая подготовка — 15 мин. Беседа на тему: «Идеomotorная подготовка в единоборствах».
3. Общеразвивающие акробатические упражнения без снарядов, с собственным весом — 10 мин.
4. Специальные подводящие упражнения для изучения техники защиты от ударов руками снизу — 5 мин.
5. Проведение игры «Борьба на поясах» — 10 мин.

Основная часть — 90 мин.

1. Выполнение приемов страховки — 5 мин.
2. Повторение техники выполнения двойного зацепа — 10 мин.
3. Изучение техники выполнения связи стой: защита от прямого удара рукой захватом кисти и предплечья — рычаг руки вовнутрь — 10 мин. Уйти с боевой линии шагом в сторону правую.левой рукой захватить кисть соперника, а правой — его предплечье. Рывком на себя за руку вывести соперника из равновесия вперед вниз и провести болевой прием на руку рычагом внутрь (рис. 181 а, б).

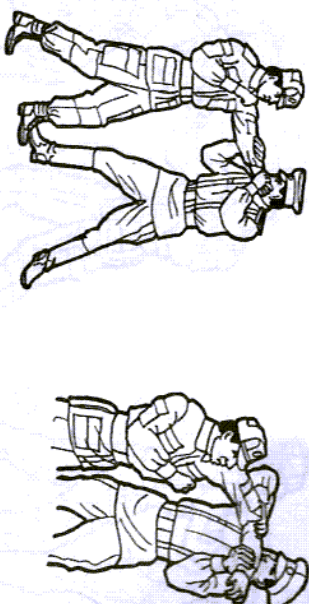


Рис. 181а

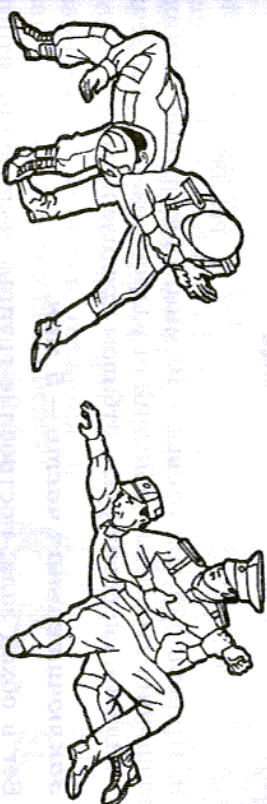


Рис. 181б

4. Учебно-тренировочная схватка в борьбе стой с применением связи защита от прямого удара рукой захватом кисти и предплечья — рычаг руки вовнутрь со сменой соперника через 2,5 мин. — 10 мин.
5. Повторение техники выполнения удушающих приемов пальцами рук и отворотом спереди — 10 мин.
6. Тренировочные задания для совершенствования индивидуального мастерства — 5 мин.
7. Изучение техники выполнения защиты оттяжкой (туловищем) от ударов руками снизу — 10 мин. Защита от ударов руками снизу выполняется руками, туловищем и с помощью ног. Защита оттяжкой туловища выполняется путем отклонения туловища назад на расстояние вытянутой руки соперника, не изменяя места расположения (рис. 182).
- Изучение техники защиты блоком кисти (предплечья) от ударов руками снизу — 10 мин. В момент выполнения соперником удара рукой снизу выполнить встречное движение разноименной рукой и блокировать кистью или предплечьем его атакующую руку (рис. 183).
8. Рукопашный бой — 10 мин. УТР в условиях неполного сопротивления, со сменой соперника через 2,5 мин.

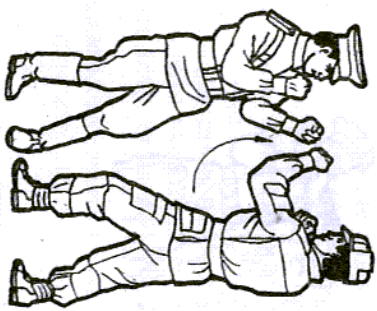


Рис. 182



Рис. 183

9. Прикладная подготовка — 10 мин. Повторение техники выполнения защитных действий от ударов ножом: предплечьям, «вилкой», скрестив руки, отбивом предплечьями.

Заключительная часть — 5 мин.

Бег в обход зала, построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 104

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение связки стоек: защита от прямого удара рукой в голову уходом в сторону — удар пяткой с поворотом туловища — «мельница».

Подготовительная часть — 60 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия.
 2. Общеразвивающие упражнения в движении, с собственным весом, на растяжение — 20 мин.
 3. Общеразвивающие упражнения с предметами, на снарядках — 10 мин.
 4. Подводящие упражнения для изучения связи стой: защита от прямого удара рукой в голову уходом в сторону — удар пяткой — «мельница» — 5 мин.
 5. Проведение подвижной игры «Борьба в квадратах» — 10 мин.
- Начертить мелом три квадрата: первый размером 3х3 м, вто-

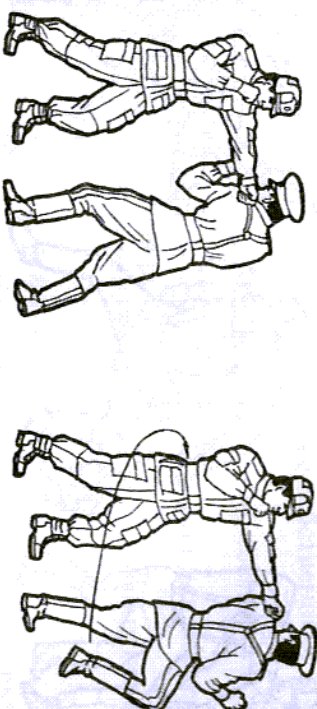


Рис. 184а



Рис. 1846

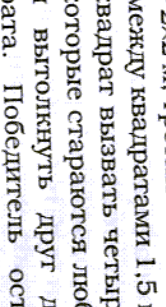


Рис. 1846

Основная часть — 70 млн.

1. Выполнение присмов страховки и самостраховки самостоятельно — 5 мин.
2. Изучение связки стоя: защита от прямого удара рукой в голову уходом в сторону — удар пяткой с поворотом туловища — «мельница» — 15 мин. Защищаясь от прямого удара в голову уходом в сторону, выполнить шаг вперед, к сопернику, с переносом ОЦТ на впередистоящую ногу. Выполнить поворот туловища на 180°, нанести удар пяткой по туловищу назад. Защищать атакующую руку соперника за рукав изнутри, потянуть его на себя, выводя из равновесия вперед, и, захватывая другой рукой одноименную ногу изнутри, выполнить бросок «мельницей» (рис. 184 а, б, в, г).

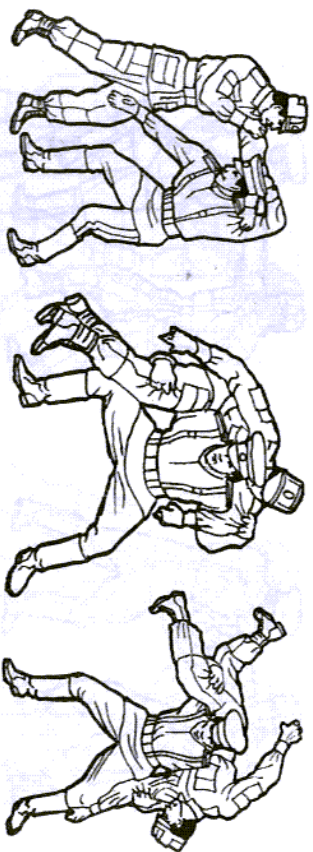


Рис. 184в

Рис. 184г

3. Учебно-тренировочная схватка стоя для закрепления изученной связи — 5 мин.

4. Учебно-тренировочная схватка в борьбе лежа — 10 мин. Борьба начинается в стойке; после выполнения связок стоя лежа перейти в положение лежа и продолжать борьбу до сдачи одного из партнеров. Затем встать и начать борьбу вновь с теми же условиями. Соперника сменить через 5 мин.

5. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 5 мин.

6. Тренировочные задания, направленные на совершенствование индивидуального мастерства трезника, — 10 мин.

7. Рукопашный бой — 10 мин. Тренировочная работа в условиях соревновательных схваток по правилам соревнований.

8. Прикладная подготовка — 10 мин. Совершенствование техники выполнения защитных действий от ударов ножом. Наносить по пять ударов левой и правой рукой. Затем смена ролей (нож находится у партнера).

Заключительная часть — 5 мин.

Упражнения на восстановление дыхания: бег, ходьба. Построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНИТИЕ 105

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение техники выполнения защиты подставкой ладони (предплечья) и натяжкой от прямого удара рукой.

Подготовительная часть — 25 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия, проверка наличия занимающихся.

2. Общеразвивающие упражнения с собственным весом, на растяжение — 5 мин.
3. Общеразвивающие упражнения с предметами и на снаряде — 10 мин.
4. Специальные подводящие упражнения для изучения защиты от прямых ударов руками — 5 мин.
5. Специальные упражнения на скорость с партнером и на снаряде — 5 мин.

Основная часть — 60 мин.

1. Выполнение приемов страховки и самостраховки самостоятельно — 5 мин.
2. Повторение техники удушающего приема с захватом шеи плечом и предплечьем, стоя спереди. — 10 мин.
3. Соревновательный бой руками и ногами — 5 мин.
4. Тренировочные задания для совершенствования индивидуального мастерства — 10 мин.
5. Изучение защиты подставкой ладони (плеча) от прямого удара рукой — 5 мин. Подставка выполняется, чтобы создать условия для контратаки. В момент удара выполнить подставку своей ладони (плеча) в атакующую руку соперника. Подставку выполнять «жесткой» рукой (рис. 185).
- Изучение защиты натяжкой от прямого удара рукой — 5 мин. Натяжка (отклонение) выполняется как бы для сматывания удара; рука выносится вперед до касания руки соперника, затем не фиксируется жестко, а как бы совершает уступающее, мягкое движение с постепенным увеличением сопротивления (по принципу сжимающейся пружины) и останавливает атакующую руку соперника (рис. 186).
6. Рукопашный бой — 10 мин. ТР в условиях соревновательных схваток по правилам соревнований.
7. Повторение техники выполнения защиты от ударов ножом — 10 мин. Удар ножом наносится поочередно правой и левой рукой.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия. Задание на дом: выполнять серии ударов руками и ногами (по 10—15 сек.) с максимальной скоростью и с отходом между сериями в 2—3 мин. Выпол-

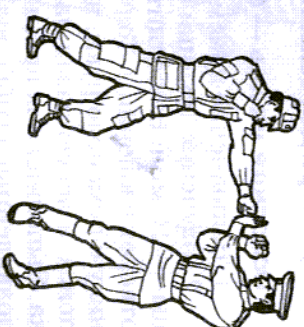


Рис. 185

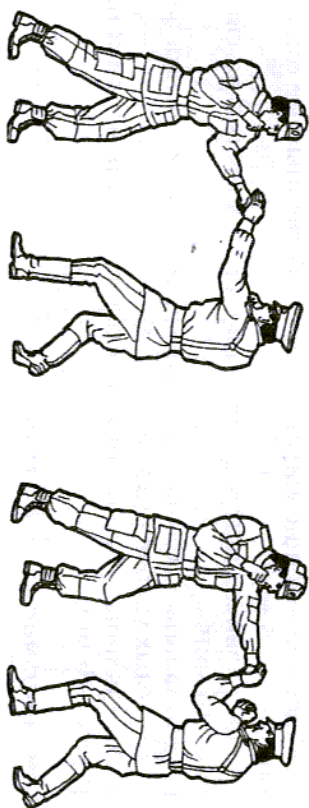


Рис. 186

нять по три — четыре серии ежедневно после пятиминутной разминки.

ЗАНЯТИЕ 106

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение техники выполнения броска подбивом под две ноги «ножницы».
3. Изучение техники удара стопой «хлопушка».

Подготовительная часть — 25 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия.
2. ОРУ, акробатические упражнения с собственным весом — 5 мин.
3. Специальные подводящие упражнения для изучения удара стопой — 5 мин.
4. Специальные упражнения с партнером и на снарядах для развития физических качеств, упражнения скоростно-силового характера для основных мышц — 15 мин.

Основная часть — 60 мин.

1. Выполнение приемов страховки самостоятельно — 5 мин.
2. Изучение техники броска подбивом под две ноги «ножницы» — 10 мин. Выполнить захват (обратный) за разноименный отворот у ключицы. Толчком двух ног и, подтягиваясь к сопернику с помощью руки, вынести правую ногу вперед на уровне пояса, а левую назад на уровне подколенных сгибов соперника. Выполняя мах прямыми ногами, как ножницами, подбивая подколенные сгибы, выполнить бросок назад. Бросок выполнять, стоя от соперника с правой и с левой стороны (рис. 187).

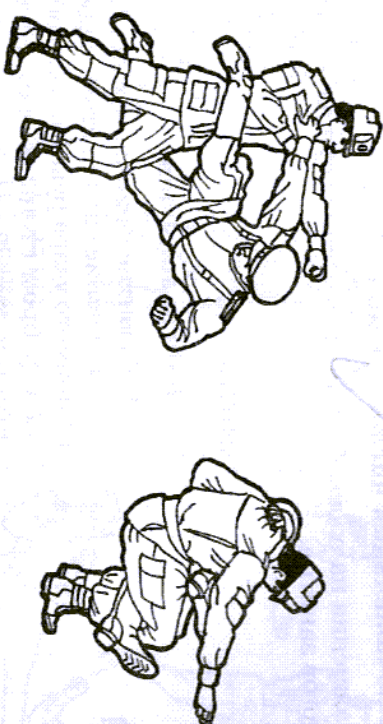


Рис. 187

3. Учебно-тренировочная схватка в борьбе лежа — 10 мин.
4. Изучение техники выполнения удара стопой «хлопушка» — 10 мин. Удар выполняется всей площадью ступни, пальцы сжаты и несколько разогнуты на себя. Подтянуть колено к груди, сгибая ногу в колене. Резко выпрямить, вынося бедро вперед, нанести удар в живот, грудь. В момент удара мышцы опорной ноги и живота напряжены (рис. 188).
5. Тренировочные задания для совершенствования индивидуального мастерства — 10 мин.
6. Рукопашный бой — 10 мин. Тренировочная работа в условиях соревновательных схваток по правилам соревнований.
7. Прикладная подготовка — 10 мин. Повторение техники ударов руками: ребром ладони, «копьем», «вилкой», «пилом», основанием ладони, «медвежья лапа».

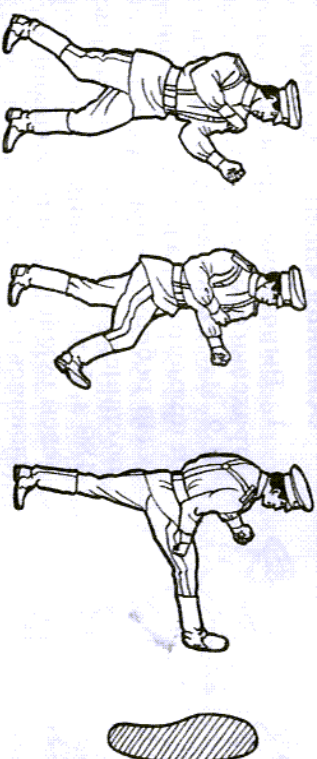


Рис. 188



Застылочительная часть — 5 мин.
Упражнения на расслабление, построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 107

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение связки стоя: защита от прямого удара рукой оттяжкой — удар ребром стопы — удар пяткой по спине другой ногой.
3. Изучение ударов рукой от себя и к себе «саблей».

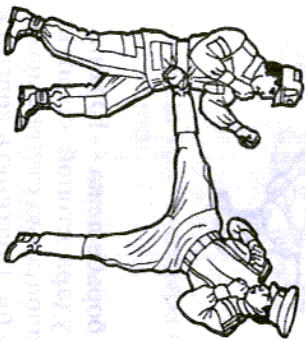


Рис. 189а

Подготовительная часть — 25 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия.
2. ОРУ в движении с собственным весом, на растяжение — 5 мин.
3. Специальные подводящие упражнения для изучения техники удара «саблей» от себя и к себе — 5 мин.
4. Специальные подводящие упражнения со снарядами и на снарядах для изучения связки стоя и удара «саблей» — 15 мин.

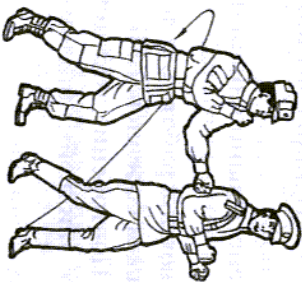


Рис. 189б

Основная часть — 60 мин.

1. Выполнение приемов само-страховки самостоятельно — 5 мин.
2. Изучение связки стоя: защита от прямого удара рукой оттяжкой — удар ребром стопы — удар пяткой по спине другой ногой — 5 мин (рис. 189 а, б, в). Соперник наносит удар левой рукой (прямой, боковой). Отклоняясь назад, нанести встречный удар ребром стопы в туловище пра-



Рис. 189в

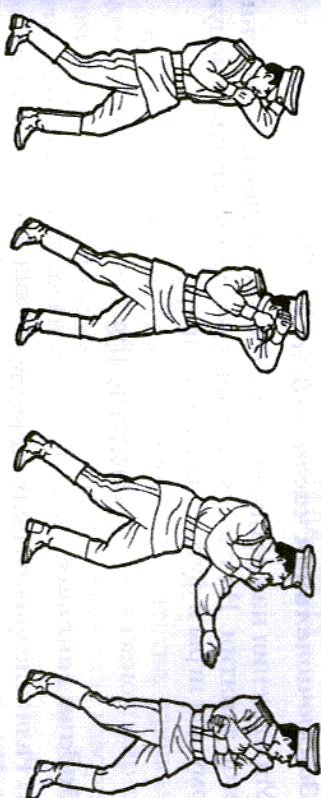


Рис. 190а

вой ногой и встать на нее. С поворотом на правой ноге на 180° направо, нанести удар пяткой левой ноги по спине, стигая туловище.

3. Повторение техники выполнения удушающего приема плечом и предплечьем, стоя сзади, — 5 мин.
4. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 5 мин.
5. Соревновательный бой руками и ногами со сменой соперника через 2—3 мин. — 10 мин.
6. Тренировочные задания для совершенствования индивидуального мастерства — 10 мин.
7. Рукопашный бой — 10 мин. ТР в условиях соревновательных схваток по правилам соревнований.
8. Прикладная подготовка — 10 мин. Изучение техники выполнения ударов рукой от себя «саблей». Удары «саблей» наносятся основанием ладони (мышечной частью) между мизинцем и запястьем.

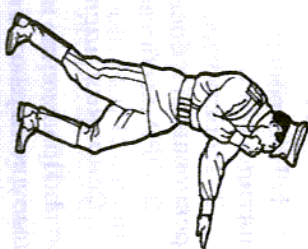


Рис. 190б

Удар от себя наносится ладонью, повернутой к уху, локоть к противнику. Рука описывает дугу в горизонтальной или вертикальной плоскости и наносит удар. В момент удара ладонь повернута вниз, а рука напряжена (рис. 190а).

Удар к себе наносится основанием ладони, пальцы плотно сжаты, кисть прямая. Рука описывает дугу по горизонтальной или наклонной плоскости и поворачивается ладонью вверх в последней фазе удара. Движение согласовывается с движением ног. При ударе к себе ладонь смотрит внутрь. Удар наносится по туловищу сзади, под ребра (рис. 190б).

**Заключительная часть — 5 мин.**

Упражнения на растяжение, построение группы, подведение итогов занятия. На следующее занятие принести спортивную форму для игры в футбол (баскетбол и др.).

ЗАНЯТИЕ 108**Задачи занятия**

1. Развитие физических качеств.
2. Повышение уровня теоретической подготовленности.

Подготовительная часть — 25 мин.

1. Построение группы, постановка задач и организация занятия.
2. Теоретическая подготовка — 10 мин. Беседа: «Правила соревнований в боевом искусстве «Тризна».
3. ОРУ с собственным весом и с партнером — 15 мин.

Основная часть — 60 мин.

1. Проведение игры, группу разделить на три команды. Первые две играют в футбол, а третья выполняет имитацию бросков и ударов. Через пять минут смена команд, вторая выходит вместо нее в игру вступает третья команда и т. д.

Заключительная часть — 5 мин.

Упражнения на восстановление дыхания, построение группы, подведение итогов игры.

ИЗОК (ИЮНЬ) — КУПАЛА, ЛАДА

Купала — божество благосостояния, богатства, урожая, а потому он стоит близко к Дажьбогу, имя его связано с жар-цветом сказок, с папоротью-цветом и клодами. О Купале говорили, что он идет в венке из вишен (ветка с ягодами). С ним связано летнее колововство, как зимнее связано с Колядой. Это летний Коляда, поэтому понятен и Иванов огонь, и те блага, которые он раздает в виде урожая и кладов. Зимний эти блага лишь обещает, а летний их дает. Купалин день приходится на 21—22 июля и связан он с летним равноденствием. Купалин период — летнее солнцестояние, водораздел года, а с Ивана Купалы начинается уже вторая половина Кола, идущая к зиме.

Купала является божеством, к которому обращаются в Омовениях постойно, независимо от времени года, как к богу богатства и чистоты нравственной и телесной. Как Покровитель Омовения, Купала является одной из активных ипостасей божества, связанного с водой, рекой или озером. «Бросить в воду» какой-либо предмет, принадлежавший любимому человеку, в случае его измены, значило порвать с ним, передать этот предмет воде, которая все очищает. Позже Купалу заменило понятие о водяном. С водой связаны русалки, о которых уже позднейшие легенды говорят как об «утопленниках», загубивших душу. Однако в древние времена русалки были мальчиками и жествами, которые покровительствовали женщинам, детям и старцам. Русалки были не только водяные, но и полевые, лесные, дождлики, перуныры; возможно, каждому атрибуту Свадьбы соответствовали свои русалки, в них надо видеть женское начало, пассивную сторону атрибута, нечто удерживающее от разрушения.

Месяц до Ивана Купалы и весь этот месяц были посвящены Русалиям — празднованиям малых божеств воды, леса и поля. Значит, те же дни были посвящены Водяному, Лешему и Полевому. Эти дни знаменовали собой проникновение Зеленой Силы в жизнь людей. «Люди осилились о весне», говорит Древняя рукопись, т. е. в них вливалась новая сила зеленого мира, и в эти дни происходили соотязания молодежи, юношей, называемые «Дыблением» (дубиться — оголяться, но одновременно



и усиливаться). Дыбление сопровождалось купаниями. С этого дня (Троицын день) можно было купаться в реке. «Дыбление» или «Дубление» — посвящение себя Перуну-Дубу, значит, самому Сварогу. Три дня старики ходили с дубовой веточкой в руке, с дубовой палкой или с зеленой веткой, малым клечевом, а женщины с цветами.

В Купалины дни, в ночь на Ивана Купалу, также праздновали Ладу — богиню добра, щедрости, любви, с которой был связан и зимний Коляда, каждый ходил с зеленой веткой, радуясь, что обещание Лады, данное в Колядин день, осуществилось.

Ладо-бог — божество древнеславянского мира, представлявшее начало лады, мира, любви в семье, спокойствия, щедрости и взаимопомощи. Лада-богиня — божество щедрости сердечной, любви ко всем людям, любви к ближнему, той самой любви, которой требует и христианство.

В ночь на Ивана Купалу славяне зажигали кострища, водили ночные хороводы и возвращались домой только утром, после восхода солнца. Закачивались празднества Лады бросанием венков в реку. После этого всем участникам предлагали общий обед, который был исключительно для молодежи. Вообще, в ночных хороводах на Ивана Купалу старики, женатые и замужние не участвовали. Эту ночь еще называли Ночью свободной любви.

Вода, как средство омоложения, имела священное значение. Вода служила для наговаривания, ибо считалась нашими предками способной передать как доброе, так и злое начало. Омывали новорожденных и покойников. В каждой деревне существовали бабки-повитухи, принимавшие новорожденных, и бабки-омывательницы покойников.

Вода — божественное начало, ибо без воды нет урожая, есть «сушня», как говорят Веды. Вода была от Дажбо, а сами славяне именovali себя Дажьбовыми внуками, и потому вода была им близкой, родственной, но и священной, так как она была от Дажбо. Пастухи верили, что Небесный Бык «мочился», и шел дождь. От этого рождался урожай трав и злаков.

Купала вступал в свои права еще в майские дни, когда с ним встречался Ярила и передавал ему венок. Купала стоял в венке из цветущей черемухи, среди цветов которой красовались первые ягоды, уже красивые сбоку, в руке его была вишневая ветка, на ней — уже розовые вишни.

ЗАНЯТИЕ 109

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение связки стоя (сочетание ударов и бросков): встречный удар пяткой «брык» на удар соперника рукой — «ножницы».
3. Изучение техники вертикального удара основанием кулака «молом».

Подготовительная часть — 25 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия.
2. ОРУ, акробатические упражнения с собственным весом, на растяжение — 5 мин.
3. Проведение игры «Регби» — 10 мин. Занимающиеся делятся на две команды и находятся за линией своих ворот. Капитаны разбрызгивают мяч в центре. Задача занимающихся — любым способом занести мяч за линию ворот команды соперника. Запрещаются толчки в спину, подножки, удары.
4. Специальные подводящие упражнения для изучения техники удара основанием кулака — 5 мин.
5. Проведение игры «Борьба в квадратах» — 5 мин.

Основная часть — 60 мин.

1. Выполнение приемов страховки самостоятельно — 5 мин.
2. Повторение техники выполнения передвижений: скрестным, приставным, скользящим шагом, скачком одной и двумя ногами — 5 мин.
3. Изучение связки стоя (сочетание ударов и бросков): встречный удар пяткой «брык» на удар соперника рукой — «ножницы» — 5 мин. Соперник наносит удар левой рукой. С поворотом туловища на 180° нанести встречный удар пяткой левой ноги «брык», а затем с поворота туловища на 180° в обратную сторону и захватом одноименного отворота обратным хватом (четыре пальца снаружи, а большой изнутри и «смотрит» вниз) провести бросок «ножницы» (рис. 191 а, б).
4. Повторение техники выполнения удержания верхом с захватом руки и шеи — 5 мин.

5. Изучение техники выполнения вертикального удара основанием кулака «молом» — 5 мин. Наносится в голову или плечу. Кисть сжата в кулак, в положении за головой, тыльной частью назад. В момент удара выполняется винтовое движение

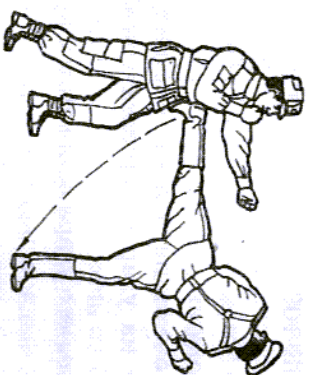


Рис. 191а

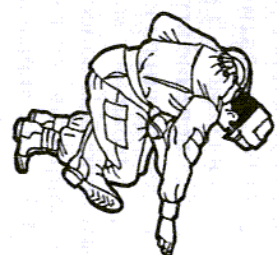
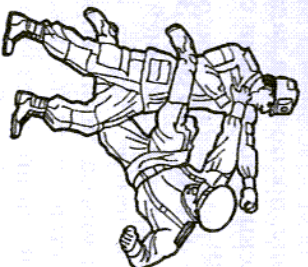
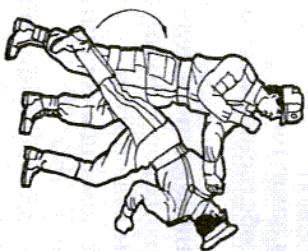


Рис. 191б



Рис. 192



кулака с одновременным поворотом бедра
сзади стоящей ноги (рис. 192).

6. Тренировочные задания для совершенствования индивидуального мастерства — 10 мин.

7. Рукопашный бой — 15 мин. УТР при
неполном сопротивлении и благоприят-
ных условиях со сменой соперника через
2,5 мин.

8. Прикладная подготовка — 10 мин.
Повторение техники выполнения осво-
бождений от захватов: рук сверху, одежды
на груди, за пояс спереди, обхватом туло-
вища сзади с руками.

Заклочительная часть — 5 мин.

Упражнения на восстановление дыха-
ния, построение группы, подведение ито-
гов занятия.

ЗАНЯТИЕ 110

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение техники выполнения броска захватом руки под
плечо «кнут».

Подготовительная часть — 25 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия, проверка
соблюдения гигиенических требований.
2. ОРУ, акробатические упражнения с собственным весом,
на растяжение и для мышц шеи — 5 мин.
3. Проведение игры «Регби» — 10 мин.
4. Специальные подводящие упражнения для изучения тех-
ники броска захватом руки под плечо — 5 мин.
5. Проведение игры «Борьба в квадратах» — 5 мин.

Основная часть — 60 мин.

1. Выполнение приемов самообороны в разные стороны —
5 мин.
2. Изучение техники выполнения броска захватом руки под
плечо «кнут» — 10 мин. (рис. 193). Осуществить захват левой
рукой под локтем разноименной руки из одноименной право-
сторонней стойки. Рывком левой рукой на себя вывести со-
перника из равновесия. С шагом правой ноги поставить ее с
внешней стороны одноименной ноги соперника; одновремен-
но выполняя мах правой рукой, захватить плечо соперника



Рис. 193



под мышку правой руки. Поворачивая таз как можно дальше, с наклоном туловища вперед, в падении, выполнить бросок вперед в сторону. Не отпуская захвата, перейти на удержание сбоку с захватом руки. Бросок выполнять с захватом правой и левой руки.

3. Учебно-тренировочная схватка в борьбе стоя с применением броска захватом руки под плечо — 5 мин.

4. Учебно-тренировочная схватка в борьбе лежа — 10 мин. Схватка начинается в стойке, с задачей перейти в положение лежа и продолжать борьбу до победы. Затем борьба опять начинается из стойки. Соперника менять через 2—3 мин.

5. Упражнения для ударов руками и ногами на снарядах — 5 мин.

6. Условный бой руками и ногами — 5 мин.

7. Рукопашный бой. УТР в условиях неполного сопротивления, со сменой соперника через 2,5 мин. — 10 мин.

8. Прикладная подготовка — 10 мин. Повторение техники освоений от захватов: сзади без захвата рук, освоение от захвата ног, ноги за горло спереди и сзади.

Заклочительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ III

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение защиты шагом назад (в сторону) и уклоном от прямых ударов рукой.

Подготовительная часть — 25 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия.
2. Общеразвивающие, акробатические упражнения с собственным весом, на растяжение — 10 мин.
3. Подводящие упражнения для изучения техники выполнения защиты шагом назад и уклоном от прямых ударов рукой — 5 мин.
4. Проведение комплексной эстафеты — 10 мин. Две-четыре команды занимающихся становятся в колонну по одному на расстоянии 3—4 м одна от другой, на линии старта. Ирок, стоящий первым в колонне, выполняет обычный бег за линию

финиша и бой с тенью по 10 ударов каждой рукой, затем возвращаются к линии старта и становятся в конец колонны. Это упражнение выполняют все участники каждой команды. Команда, выполнявшая упражнения первой, получает одно очко. Следующий этап: кувырки вперед с сидом на попережный шаг. Затем выполняется бег спиной вперед, туда и обратно, с имитацией прямых ударов руками, затем, через два шага, имитация прямого удара ногой, и т. д. После каждого этапа подводится итоги. На следующих занятиях следует вводить новые упражнения.

Основная часть — 60 мин.

1. Выполнение приемов страховки самостоятельно — 5 мин.
2. Повторение техники выполнения броска захватом руки под плечо — 5 мин.
3. Повторение техники выполнения удержания сбоку — 5 мин.
4. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 5 мин.
5. Упражнения в перчатках для совершенствования техники ударов руками — 10 мин.
6. Ударная техника — 10 мин. (рис. 194). Изучение защиты шагом назад (в сторону) от прямых ударов рукой. Надежнее выполнять защиту шагом в сторону (наружу от атакующей руки), чтобы выйти из зоны второго удара. В момент начала движения руки соперника для выполнения прямого удара рукой выполнить шаг назад спереди стоящей ноги или шаг в сторону, в данном случае — влево.



Рис. 194





Рис. 195

Защита уклоном от прямого удара рукой выполняется наружу (внутри). В момент нанесения удара выполнить уклон головы наружу, наклоня туловище вперед и переноса вес туловища на переднюю стопу. Защиту уклоном целесообразнее проводить наружу, что исключает нанесение удара второй рукой (рис. 195).

7. Рукопашный бой (УТР) в условиях взаимного сопротивления, со сменой соперника через 2,5 мин. ведения боя — 10 мин.

8. Прикладная подготовка — 10 мин. Повторение техники выполнения защитных действий на скорость от ударов ножом. Задание выполнять в двухшереножном строю, стоя парами лицом друг к другу. Атакующий наносит удар ножом любым способом с максимальной скоростью — атакующий должен применить одно из изученных средств защиты. Атакующий, после нанесения пяти ударов одной рукой, берет нож в другую руку и т. д.

Заклочительная часть — 5 мин.

Бег в обход зала, построение группы, подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ 112

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Проведение переводных испытаний.
3. Изучение связи стоя: защита плечом от круговых ударов ногами — удар локтем снизу «ратовище» — бросок зацепом голени изнутри под разноименную ногу.

Подготовительная часть — 25 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия.
2. ОРУ, акробатические упражнения с собственным весом и для мышц шеи — 15 мин.
3. Проведение эстафеты для развития специальных физических качеств (см. занятие 111) — 10 мин.

Основная часть — 60 мин.

1. Выполнение приемов самообороны — 5 мин.

УРОКИ

2. Изучение связи стоя: защита плечом от круговых ударов ногами — удар локтем снизу «ратовище» — бросок зацепом голенью изнутри под разноименную ногу — 5 мин. Соперник находит круговой удар правой ногой. Поставить изнутри атакующей ноги блок левой рукой и на мгновение остановить удар. Одновременно с оставшейся ногой выполнить шаг вперед правой ногой и нанести удар локтем левой рукой в грудь (живот). Захватить правой рукой разноименный отворот и, цепляя голенью вперед стопы ноги разноименную ногу изнутри, выполнить бросок зацепом голенью изнутри.

3. Учебно-тренировочная схватка в борьбе стоя с применением бросков — 5 мин.

4. Учебно-тренировочная схватка в борьбе лежа со сменой соперника через 2—3 мин. борьбы — 5 мин.

5. Повторение техники ударов руками и ногами — 5 мин.

6. Упражнения для ударов руками и ногами на снарядах — 5 мин.

7. Соревновательный бой руками и ногами — 5 мин.

8. Переводные испытания — 25 мин. Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке:

- а) прыжок в длину с места — 195 см;
- б) кувырок вперед, назад из положения упор-присев (педагогическая оценка в баллах) — 5 баллов;
- в) отжимание в упоре лежа — 10 раз;
- г) челночный бег 3×10 м с высокого старта — 8,1 с.

Заклочительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия и переводных испытаний.

ЗАНЯТИЕ 113

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.
2. Изучение связи стоя: защита отбивом ладонью наружу от прямого удара ногой — бросок задней подножкой изнутри под опорную ногу.

Подготовительная часть — 25 мин.

1. Постановка задач занятия, построение группы, проверка наличия занимающихся по списку.
2. ОРУ с собственным весом, на растяжение для мышц шеи — 10 мин.



3. Специальные подводящие упражнения с снарядами и на снарядах на быструю — 5 мин.
4. Проведение эстафеты для развития специальных физических качеств (см. занятие 111) — 10 мин.

Основная часть — 60 мин.

1. Приемы страховки и самостраховки при падении на спину — 5 мин.
2. Броски стоя — 5 мин. Повторение броска задней подложкой с захватом ноги снаружи.
3. Изучение связки стоя: защита отбивом ладонью наружу от прямого удара ногой — бросок задней подложкой изнутри под опорную (разноименную) ногу соперника — 10 мин. Соперник выполняет прямой удар правой ногой. Отбить ладонью левой руки ногу соперника наружу, одновременно выполнить шаг правой ногой вперед и поставить ее между стоп ближе к левой. Захватывая правой рукой разноименный отворот у кисти, выполнить бросок задней подложкой под опорную ногу своей правой ногой. В момент блокирования ноги соперника захватить ее снаружи за голень.
4. Повторение техники выполнения болевых приемов рычаг локтя через колено и рычаг локтя захватом руки между ног — 5 мин.
5. Рукопашный бой — 5 мин. УТР в условиях взаимного сопротивления, со сменой соперника через 2,5 мин.
6. Прикладная подготовка — 5 мин. Повторение техники выполнения ударов руками: запястьем, «кловом орла», костяшками пальцев.
7. Переводные испытания — 25 мин. Сдача техники выполнения защиты от круговых и прямых ударов ногами.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия и сдачи переводных испытаний.

ЗАНЯТИЕ 114

Задачи занятия

1. Повторение изученной техники.
2. Проведение переводных испытаний (круговые и прямые удары ногами).



Подготовительная часть — 25 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия.
2. ОРУ, акробатические упражнения с собственным весом — 10 мин.
3. Подводящие упражнения для повторения техники выполнения защиты от ударов ногами — 5 мин.
4. Проведение эстафеты для развития специальных физических качеств — 10 мин.

Основная часть — 60 мин.

1. Приемы страховки и самостраховки — 5 мин.
2. Повторение техники выполнения бросков — 5 мин.
3. Учебно-тренировочная схватка в борьбе стоя — 5 мин.
4. Повторение техники выполнения болевых приемов уези руки попеременно и сбоку — 5 мин.
5. Учебно-тренировочная схватка в борьбе лежа — 5 мин.
6. Повторение техники выполнения ударов ногами: круговых, прямых, боковых, снизу — 5 мин.
7. Тренировочные задания для совершенствования индивидуальных мастерства — 5 мин.
8. Проведение переводных испытаний — 25 мин. Сдача техники выполнения ударов ногами: круговых, прямых, боковых, снизу.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия и переводных испытаний.

ЗАНЯТИЕ 115

Задачи занятия

1. Изучение техники выполнения защиты накладкой от прямых ударов рукой и захватом руки от прямых ударов рукой.
2. Проведение переводных испытаний (защита от ударов руками).

Подготовительная часть — 20 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия, проверка состояния спортивной одежды.
2. ОРУ, акробатические упражнения с собственным весом, на растяжение — 10 мин.



3. Соревновательные упражнения специального характера: броски на время, удары руками и ногами на время — 10 мин.

Основная часть — 65 мин.

1. Выполнение приемов страховки и самостраховки — 5 мин.
2. Повторение техники выполнения ранее изученных бросков — 15 мин.
3. Повторение техники выполнения удушающих приемов пальцами и разноименными отворотами, стоя спереди, — 5 мин.
4. Тренировочные задания для совершенствования индивидуального мастерства — 5 мин.
5. Изучение техники выполнения защиты накладкой от прямых ударов руками — 5 мин. Упреждая удар соперника, своя рука накладывается на его руку до начала удара и движением снаружи вовнутрь прижимает ее ко второй его руке, чтобы избежать атаки с любой руки. Накладка проводится с одновременим движением туловища вперед (рис. 196).

Изучение техники выполнения защиты захватом руки от прямых ударов рукой — 5 мин. Выполняется небольшой уклон, рука соперника пропускается на плечо разноименной руки, захватывается на уровне локтя. Надавливая на нее, вывести соперника из равновесия (рис. 197).

6. Прикладная подготовка — 5 мин. Повторение техники выполнения ударов руками «коготь орла», ладонью «лодочкой».

7. Переводные испытания — 30 мин. Сдача техники выполнения защиты от ударов руками.

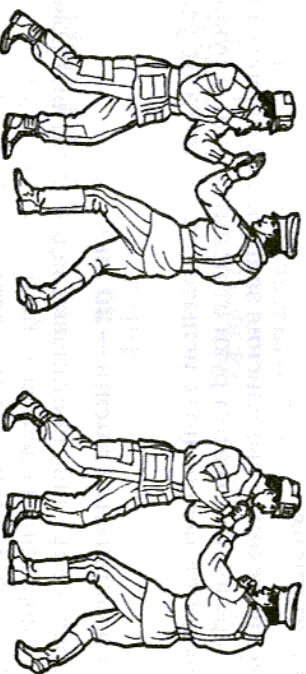


Рис. 196

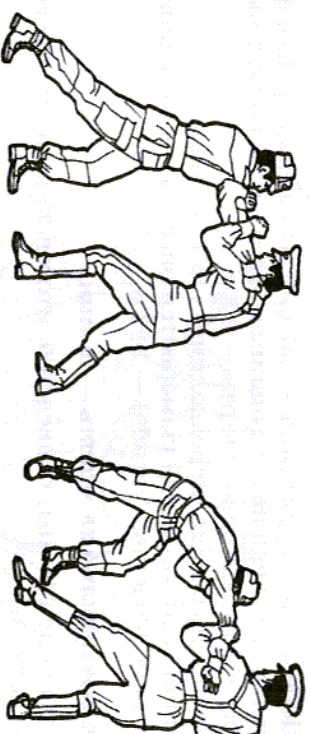


Рис. 197

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия и переводных испытаний.

ЗАНЯТИЕ 116

Задачи занятия

1. Повторение ранее изученной техники.
2. Проведение переводных испытаний по физической подготовке.

Подготовительная часть — 25 мин.

1. Построение группы, постановка задач.
2. ОРУ в движении, с собственным весом, на растяжение — 15 мин.
3. Проведение подвижной игры по выбору занимающихся — 10 мин.

Основная часть — 60 мин.

1. Повторение техники выполнения самостраховки — 5 мин.
2. Учебно-тренировочная схватка в борьбе стоя — 5 мин.
3. Упражнения для ударов руками и ногами на снарядах — 5 мин.
4. Соревновательный бой руками и ногами — 5 мин.
5. Тренировочные задания для совершенствования индивидуального мастерства — 5 мин.
6. Прикладная подготовка — 5 мин. Повторение техники выполнения всех изученных защит от ударов ножом.

7. Переводные испытания — 30 мин. Проверка уровня физической подготовки по следующим контрольным нормативам:
 - бег 60 м с высокого старта — 9,5 с;
 - подтягивание на перекладине — четыре раза;
 - шпатель продольный (замеряется расстояние от площади опоры до подколенного сгиба) — 14 см.

Заклочительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия и переводных испытаний.

ЗАНЯТИЕ 117

Задачи занятия

1. Повторение ранее изученной техники.
2. Изучение техники выполнения защиты отходам назад от ударов руками снизу.
3. Проведение переводных испытаний по физической подготовке.

Подготовительная часть — 25 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия.
2. ОРУ с собственным весом, на растяжение — 5 мин.
3. ОРУ с предметами и на снарядах — 10 мин.
4. Проведение специальной игры по выбору занимающихся — 10 мин.

Основная часть — 60 мин.

1. Приемы страховки и самостраховки в парах — 5 мин.
2. Повторение техники ранее изученных бросков — 5 мин.
3. Повторение техники выполнения болевых приемов: ущемление ахиллова сухожилия и рычаг руки внутрь из стойки — 5 мин.
4. Упражнения в перчатках для совершенствования техники ударов руками — 5 мин.
5. Изучение защиты отходом назад (влево, вправо) от ударов рукой снизу — 50 мин. Защита осуществляется изменением места расположения единоборца с помощью передвижений шагом или скачком для увеличения дистанции и выхода из зоны атаки соперника (рис. 198).
6. Повторение техники выполнения всех ранее изученных защитных действий от ударов ножом — 5 мин.
7. Переводные испытания — 30 мин. Сдача техники выполнения подготовительных тактических действий (связок, ком-



Рис. 198

бинаций и др.) для проведения бросков и проверка умения выполнять защитные действия от бросков.

Заклочительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия и переводных испытаний.

ЗАНЯТИЕ 118

Задачи занятия

1. Повторение ранее изученной техники.
2. Проведение переводных испытаний. Сдача техники выполнения самостраховки, стоек, захватов.

Подготовительная часть — 25 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия, проверка наличия занимающихся по списку.
2. ОРУ с собственным весом, в движении, на растяжение — 15 мин.
3. Проведение игры, эстафеты по выбору занимающихся — 10 мин.

Основная часть — 60 мин.

1. Приемы страховки и самостраховки в парах — 5 мин.
2. Повторение техники ранее изученных бросков — 5 мин.



3. Повторение тактических действий для проведения бросков — 5 мин.

4. Учебно-тренировочная схватка в борьбе стоя — 5 мин.

5. Повторение техники выполнения изученных ранее ударов руками и ногами — 5 мин.

6. Тренировочные задания для совершенствования индивидуального мастерства — 5 мин.

7. Повторение техники выполнения защитных действий от ударов ножом — 5 мин.

8. Переводные испытания — 30 мин. Сдача техники выполнения основных видов самостраховки, стоек, передвижений, захватов.

Заключительная часть — 5 мин.

Построение группы, подведение итогов занятия и переводных испытаний.

ЗАНЯТИЕ 119

Задачи занятия

1. Повторение ранее изученной техники.

2. Проведение переводных испытаний. Проверка умения вести рукопашный бой по правилам соревнований.

Подготовительная часть — 25 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия, проверка наличия занимающихся.

2. ОРУ в движении с собственным весом — 15 мин.

3. Проведение подвижной игры по выбору занимающихся — 10 мин.

Основная часть — 60 мин.

1. Проведение приемов страховки и самостраховки — 5 мин.

2. Повторение техники выполнения ранее изученных бросков — 5 мин.

3. Учебно-тренировочная схватка в борьбе лежа со сменой партнера через 2,5 мин. — 5 мин.

4. Упражнения школы ударной техники руками и ногами — 5 мин.

5. Упражнения в перчатках для совершенствования техники ударов руками — 5 мин.



6. Повторение техники выполнения защитных действий от ударов ножом (на скорость) — 5 мин.

7. Переводные испытания — 30 мин. Умение вести рукопашный бой по правилам соревнований; проведение боя — 3 мин.

Заключительная часть — 5 мин.

Упражнения на восстановление дыхания, построение группы, подведение итогов занятия и переводных испытаний.

ЗАНЯТИЕ 120

Задачи занятия

1. Развитие физических качеств.

2. Проведение переводных испытаний.

3. Подведение итогов года.

Подготовительная часть — 15 мин.

1. Построение группы, постановка задач занятия.

2. ОРУ с собственным весом, с партнером — 15 мин.

Основная часть — 65 мин.

1. Проведение приемов страховки и самостраховки — 5 мин.

2. Проведение игры в футбол (баскетбол, волейбол, регби и др.) — 30 мин. Группу разделить на две команды, через 15 мин. игра смена ворот.

3. Переводные испытания — 30 мин. Проведение переводных испытаний с занимающимися, которые не сдали экзамен с первого раза или отсутствовали во время предыдущей сдачи.

Заключительная часть — 10 мин.

Построение группы, подведение итогов переводных испытаний и итогов года, постановка задач на следующий год, организация отдыха в период летних каникул.



ЧЕРВЕНЬ (ИЮЛЬ) — ПЕРУН

Перун — глава княжеского пантеона, русский Зевс-громовержец, выдвинувшийся на первое место в условиях военных походов на Балканы (VI в. н. э.) и в процессе создания княжества Киевская Русь (IX—X вв.) как покровитель воинов, оружия, войн.

После христианизации уподоблен пророку Илье и Георгию Победоносцу.

Атрибуты героя мифа Перуна-громовержца — конь, колесница, оружие из бронзы, молнии.

Перун Проза — грозное божество первых племенных дружин конных пастухов-воителей, вооруженных боевыми топорами, надолго ставшими символом бога грозы.

На календаре день Перуна отмечен «громовым» знаком — колесом с шестью спицами (2, сс. 418—434).

«Новгородцы, когда были еще язычниками, имели идолов, называемого Перуном, т. е. богом огня, ибо русские называли огонь — «перун». Божество это имело вид человека с кремнем в руке, похожим на громовую стрелу (молнию). В знак поклонения этому божеству содержали неугасимый ни днем, ни ночью огонь, раскладываемый из дубового леса. И если служитель при этом огне по нерадению допускал огню потухнуть, то назывался смертью» (2, с. 254).

У истока Волхова близ Ильмена на небольшом плоском холме (в летописных свидетельствах о Перуне всегда отмечается его положение на холме) в 1951 году было раскопано святилище, сходное с круглыми капищами. Это круглая площадка диаметром 21 м, в центре которой находится круглая яма со следами дерева (основание деревянного идола Перуна из дуба). Вокруг площадки-капища неглубокий ров с восьмью расширениями по сторонам света (по ромбам). В каждом расширении на дне рва обнаружены следы кострища. Капище освещалось водами кострами. Площадка капища и дуги восьми выступов по всем сторонам рва были размечены строителями очень точно на основе древнерусских мерных сажень (176,4 см). Радиус площадки — шесть сажень, радиус выступов — четыре сажени. Никаких деревянных конструкций, которые могли бы говорить о храме, не обнаружено. Святилище находится под откры-

УРОКИ



тым небом, как и многие другие славянские святилища, сходные по форме и размерам. Восьмиугольную форму рва составляют с формой цветка («перуника», «богища»), посвященного Перуну (2, с. 253).

Символами Перуна являются золото и серебро (голова его серебряная, а ус злат). В старину яркое сияние и пламя грозы уподоблялись блеску золота и серебра.

В дни Перуна (6 мая, 20 июля, 2 августа) на огненной колеснице, запряженной вороными конями, могучий молодец с грозными очами развезжает из конца в конец по небесным полям и карающей рукой посылает с небесной высоты огненные стрелы-молнии, поражая испуганные сонмы злых, нечистых, вредоносных духов и преступивших Закон Божий людей. По народным поверьям, для нечистой силы страшны не только молнии и гром, но и дождевая вода, которая, проливаясь в эти дни, имеет великую очистительную силу. Умывание этим дождем избавляет и защищает от нагусков, чар, вредоносных духов.

Есть графические символы Перуна, с помощью которых можно почувствовать его поддержку, если носить или использовать на различных предметах и вещах ту символику, с которой злые, нечистые, вредоносные силы и духи несовместимы.

Один из символов Перуна — круг алого (красного) цвета с четырехконечной свастикой в центре, концы ее белого (серебряного) цвета и загнуты справа налево, смотря из центра круга. Этот символ употребляется редко из-за своей древности.

Другой символ — окружность алого (красного) цвета с четырьмя крестообразно выходящими радиальными дугами алого (красного) цвета, исходящими из центра; концы их загнуты справа налево, смотря из центра, и касаются окружности. Внутри окружности поле белого (серебряного) цвета. Этот символ наиболее употребителен.

Чтобы огладить себя от гнева Перуна и отогнать нечистых духов, можно посадить около дома дерево Перуна — рябину. Рябина — символ Перуна. Цвет ягод рябины соответствует молниеносному цвету Перуна, проявляющему себя в бурную грозовую ночь.

На ритуальных лентах о Перуне напоминает алая (красная) полоса в центре, в половину ширины ленты, на совершенно черном поле. Она символизирует то, что Перун своей молнией алого (красного), божьего цвета раскалывает тьму (нечистоту) темных духов и уничтожает их.



Существует поверье, что в каждом году бывает три рябиновые (Перуновы) ночи: одна в конце весны, когда цветет рябина, вторая, когда начинают зреть на рябине ягоды, и третья, когда ягоды эти совершенно поспевают. Вторая из рябиновых ночей называется ночью на Перунов день.

Символом Перуна в животном мире является волк. Волки (огненные волки) — пастухи воздушных тор-облаков и спасители, охранители (под руководством Перуна) чистоты и непорочности русского духа, поэтому волхвы считали себя волками и умели ими оборачиваться наяву.

В темную, непроглядную рябиновую ночь, ровно в полночь, под грозой и бурей расцветает огненный цветок (жар-цвет, светлицы, Перунов цветок), разливая кругом такой же яркий свет, как само солнце. Но цветок этот красуется краткие мгновения. Горит он недолго, так как нечистые духи срывают его и уносят к себе, похищая чудесные знания у людей.

Победоносному Перуну молятся воины, и он покровительствует им, защищает, спасает их. Существует множество заговоров, молитв с обращением к Перуну, в которых просят удачи в ратном деле, защиты от смерти и ран, прощения за грехи. Исход войны зависит от высшего, триединого Бога, Световита-Рода, а ход отдельных сражений и подвигов зависит от Перуна.

Перун — создатель всякого оружия. Сам он владеет самым совершенным, от Бога данным оружием: мечом-кладенцем, громом-молнией, щитом с символом Перуна, неуязвимыми и летающими везде вороными конями с колесницей; помогают ему бесстрашные и всепроникающие огненные волки (пламя и огонь). Меч-кладенец — это оружие ближнего действия. Громомолния — оружие любой дальности применения и всеразрушающей, чудовищной мощи, к тому же Перун имеет всевидящие божьи очи.

Для военачальников Перун является покровителем и учителем, молясь ему, они получают победоносные мысли и победу.

Встав во главе княжеского пантеона богов, Перун всецело выступает как покровитель воинов.

«В часы бедствий, в часы войны и крови Перун летит со своей конницей непобедимых героев на помощь руссам. В руке его меч-кладенец, сражающий сотни и тысячи за один удар. Русс знал, что враги будут разбиты, ибо ему на помощь придет Перун.

Если же придется быть убитым, Перун примет его в ряды своей бессмертной конницы, посадит на белого коня и даст в руки золотого и меч Исаварота» (48, с. 25).

Перун, приходя на помощь руссам, вовсе не поощрял убийств как таковых, и поэтому человеческие жертвоприношения у русских отсутствовали. Богатыри русских, сражавшиеся перед войском, были исполнены жадой самопожертвования, но не убийства. Руссы шли на «субой, на честный поединок» (48, с. 31).

Именем Перуна клялись бояре, дружинники и сам князь.



Дажьбог — Солнце — сын Сварогов, древнее божество при-
роды, солнечности, Белого Света, податель благ. Соответству-
ет античному Аполлону.

Дажьбог и Стрибог оба были небесными богами, но богами
«небес», а не «неба». В древности очень прочно укоренилось
представление о «небесной тверди», разделяющей все надзем-
ное пространство на два яруса: в верхнем ярусе находились
«хляби небесные» (запасы дождевой воды), а в нижнем, под ги-
гантским куполом тверди, ходило Солнце, край же купола опи-
рались на края Земли. Верхний ярус «небес» над твердью —
царство Сварога (Стрибога, Рода), нижний ярус с Солнцем
и Землей — царство Дажьбога. Оба яруса вместе — «небеса»
(множественное число).

Идол Дажьбога был в виде юноши с солнечным знаком.

Славяне называли себя «Дажьбовы внуки» и таким названи-
ем подчеркивали, что они в родстве с богом Сварогом через его
сына Дажьбо. Дажьбо был подателем благ, как и вообще всякое
божество. Так, Велес был подателем талантов и земных благ
(как Хорс, Ярига и Коляда). Перун давал победу над врагами,
но он же давал дождь через «гром и молнию». Полевик, или
Полянич, был меньшим божеством, дающим и оберегающим
всходы зелени, злаков и хлебов. Каждый член Триглава, трех
божеств известного периода года, был давателем, поддержива-
ющим и заканчивающим (разрушающим старое для нового).
Один из них был больше дающим, а другой больше поддержи-
вающим. Собственно разрушающих божеств у славян не было.
Они все злое приписывали Чернобогу и смертной чете Мару и
Мору. Смерть ими рассматривалась как нечто неизбежное, ре-
шенное богами, а потому восставать против нее они не могли.
Но смерть они признавали не как полное исчезновение, кото-
рому подвергались лишь большие грешники, злые люди, пре-
датели Рода и Земли, а как переход в Места Злачна Бога-Отца.
В Нави также люди пахали голубую Землю Сварги и также се-
яли, венили, но уже из Нави не возвращались на Землю вениль
пола. Они гоняли в Нави (в Сварге) стадо голубых коров Веле-
са, пасли звезды (овец Велеса) и сами сивли звездами в ночи,
глядя из Сварги сияющими от счастья глазами на Землю, от-

куда припили и где был их Род. Родичи-усопшие спали в земле
теплено, но духовно они были в Сваре. Славяне верили, что в
момент смерти душа покидает тело и душу берут Мар и Мор,
ибо она «рождается для новой жизни». Таким образом, если они
и плакали по умирающему, то потому, что он покидал их, а не
потому, что он исчезал. Умирая, человек рождался для Сваро-
жьей Жизни Вечной.

Дажьбо был божеством людей, их отцом, и потому они к
нему постоянно обращались, говоря: «Дай-бо! Дажьбо! Дай
Боже!»

Дажьбо в некотором отношении ассоциируется с дождем,
связь с которым прослеживается даже через звуковое подобие.
Главнейшей заботой скотовода и земледельца был именно
дождь, который в засушливое время означал для него спасение,
благотенствие и прямое богатство. Ассоциируясь с дождем, имя
Дажьбо обозначало урожай, хлеб. Приrost скота, увеличение
семьи, урожай, обилие плодов и овощей — все это было делом
Дажьбо. В некотором смысле он даже участвовал в победе над
врагами, которую приносил Перун, он «давал победу». Значит,
его роль была универсальной в жизни, но как сама жизнь, те-
кущая во времени, не оценивается живущими, так и роль
Дажьбо, дающего постоянные блага, была незаметной и стано-
вилась понятной только в минуты бедствия, когда благ больше
не было. Только тогда вполне понимали люди, что им давал
Дажьбо в жизни.

Известно, что крестьяне до жатвы, особенно девушки и юно-
ши, ходили в поле смотреть хлеба, а потом — «завивать дождю
бороду». Спожинки сопровождалась песнями и музыкой. С тор-
жеством несли первый сноп, с которым шли по селу, говоря:
«Дождо бороду заплеши!» Значило это, что дождя не будет. Док-
дем в этом случае, вероятно, называли Дажьбо. Борода в древ-
ние времена обозначала честь, и «заплетсти бороду» означало
оказать почести. По смыслу праздников, «Дажьбо дал первый
сноп», а Сноп был одним из имен Сварога, как Дуб, Гром, Хлеб.
Почет, оказываемый Дажьбо, вытекал из сознания важно-
сти сборки урожая. Процессию везде принимали с почетом, и
если в этот день гремел гром, это значило, что урожай будет хо-
рошим. Юноши шли с дубовыми клочками и били ими по дере-
вянным заборам, производя шум, как бы имитируя гром, а де-
вушки, украсив первый сноп цветами и лентами, несли его
с торжеством от двора к двору. Участникам Спожин давали
угощение. Кроме того, среди юношей был один, одетый в ры-



жий тулуп шерстью наружу. Он держал железную заслонку и время от времени премел ею, воспроизводя настоящий звук грома. То обстоятельство, что он был в тулупе шерстью наружу, заставляет видеть здесь указание на Влеса, покровителя стада, божество звезд, музыки, дателя росы, зарниц, тепла, созрения, хлеба и шерсти, мяса, молока и масла.

Через сноп и шерсть все символическое содержание возвращается к Сварогу — Снопу, Хлебу, Богу Отцу, Пращуру. Он же носил имя Грома. Перун также в тесной связи с громом, дождем и урожаем. Он премел, будучи активной ипостасью Бога, когда ему повелевал Сварог. Значит, первопричина грома — все тот же Сварог. Возращение к Сварогу есть возвращение к источнику, откуда появился Дажьбо, произведший людей. Итак, через эти образы люди возвращаются к Богу, Отцу всего живущего.



СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анчиков Е. В. Лычество и Древняя Русь.— СПб., 1914.
2. Ауэрсвальд, Вернанд. Целебные травы и растения.— М., 1910.
3. Арутюнов Е. Изучайте приемы рукопашного боя.— Питтбург, 1942.
4. Богатикова Л. Н. Танцы разных народов.— М., 1958.
5. Бокс: Поурочная программа для ДЮСШ (нормативная часть).— М., Советский спорт, 1989.— 11 с.
6. Бокс: Поурочная программа для ДЮСШ (В. М. Романов, И. Н. Дятрев).— М., 1984.— 107 с.
7. Булочко К. Т., Лущев М. В. Рукопашный бой и фехтование.— М., 1940.
8. Булочко К. Т. Фехтование и рукопашный бой.— М., Л., 1940.
9. Булочко К. Т. Обучение рукопашному бою.— М., Л., 1942.
10. Булочко К. Т. Обучение рукопашному бою.— Фрунзе, 1942.
11. Булочко К. Т. Обучение юношей рукопашному бою.— М., 1945.
12. Брокгауз Ф. А., Ефрон И. А. Энциклопедический словарь.— СПб., 1893.
13. Блончич Г., Андре Э. Диена телесных упражнений.— СПб., 1909.
14. Бойс М. Зорастрийцы.— М., 1988.
15. Бурцев Г. А. Основы ведения рукопашного боя.— М., 1989.
16. Виноградов Н. В. Поселение Аркаим. Устье. Синташта. Материалы археологических раскопок.— 1985—90.
17. Волович В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации.— ФКФС № 6. М., 1990.
18. Временное руководство по рукопашному бою в РККА.— М., Л., 1929.
19. Градополов К. В. Бокс.— М., 1951.
20. Габдулов Э. Х. Методические рекомендации к проведению круговой тренировки.— Алма-Ата, 1988.
21. Грудных Г. М. Классическая борьба: формирование основ ведения единоборства.— Омск, 1987.— 69 с.
22. Гимнастика: Учебник для ИФК и средних физкультурных заведений (под общ. ред. М. Л. Украна, А. М. Шлемина).— М., ФИС, 1969.— 423 с.
23. Дахтовский В. С., Рукавицын Б. Н. Обучение и тренировка дзюдоистов.— Минск, Полымя, 1989.— 192 с.
24. Даорак И. А. Самозащита без оружия ударами.— М., 1977.
25. Дегтярев И. П. Бокс. Учебник для ИФК.— М., 1979.
26. Действия борца в ближнем бою. Памятка.— М., 1941.



27. Еганов А. В. Эффективность средств повышения технического мастерства дзюдоистов высших разрядов: автореферат диссертации... Канд. пед. наук.— М., 1985.— 24 с.
28. Засяничков С. Техника каратэ.— Томск, СКИТ, 1991.— 69 с.
29. Истоки Всесоюзная газета.— 1991. Влес — Книга. В. Штепа.
30. Калининский И. П. Церковный народный месяцеслов на Руси.— СПб., Записки Русского общества по отделе этнографии. 1877, т. 7.
31. Копыловский А. А. О погребальных обычаях языческих славян.— СПб., 1891, т. 3.
32. Комешев В. Е. Методика совершенствования техники атак и защитных действий боксеров нетрадиционными средствами.— М., 1984.
33. Климов Т. И. Рукопашный бой.— Сталинград, 1942.
34. Клиниченко Г. Н. Выживание терпящих бедствие на море.— М., 1977.
35. Красоткин Л. И. Методические указания по рукопашному бою для разведывательных частей.— Л., 1943.
36. Классическая борьба: Программа для ДЮСШ (Сост. В. Я. Шумилин).— М., 1972.— 76 с.
37. Классен Е. И. Новые материалы для древней истории славян.— Москва, Университет. 1861.
38. Крутой год. Некрылова А. Ф.— М., Правда, 1991.
39. Куликов А. П. Спортивная борьба.— М., 1978.
40. Красоткин Л. И. Методические указания по рукопашному бою для частей, подразделений и курсов Ленинградского фронта.— Л., 1943.
41. Кох И. Э. В рукопашной схватке бей, коли по-суворовски.— Свердловск, 1943.
42. Кох И. Э. Рукопашный бой в окопе.— Свердловск, 1942.
43. Лжеши А. Имнастический бокс.— Тифлис, 1906.
44. Лебедев И. Топак и советь.— «Техника молодежи» № 9, 1988.
45. Лукин Ю. Н. В мире символов.— Харбин, 1936.
46. Макаренко Б. Г. Рукопашный бой.— Алма-Ата, 1941.
47. Мордовин Ю. Рукопашный бой.— М., 1941.
48. Миромолов Ю. Русская мифология.— Мюнхен, 1982.
49. Наставление по подготовке к рукопашному бою в РККА.— М., 1939.
50. Ницше Ф. Так говорил Заратустра.— М., Университет, 1990.
51. Озюбишин Н. Н. Искусство рукопашного боя.— М., НКВД РСФСР, 1930.
52. Платонов В. Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов.— М., Физс, 1986.— 286 с.
53. Памятники литературы Древней Руси IX — нач. XII вв. Повесть временных лет.— М., 1978.
54. Приз П. А. Приемы нападения и самозащиты.— Харьков, 1971.
55. Приемы нападения и самозащиты (Сост. Соловьев).— М., 1959.
56. Попов Г. В. Психотехника V—VIII.— М., 1990.
57. Памятники русского права. Вып. III.— М., 1955.
58. Петухов Ю. Дорогами богов.— М., Мысль, 1990.



59. Рабинский Д. Русские народные картинки.— СПб., 1881, кн. 5.
60. Рыбаков Б. А. Язычество древних славян.— М., 1981.
61. Рыбаков Б. А. Язычество Древней Руси.— М., 1987.
62. Рыбаков Б. А. Языческая символика русских украшений: Тезисы доклада советской делегации на I Международном конгрессе славянской археологии в Варшаве.— М., 1967.
63. Рылов М. В. Русские лекарственные растения.— Л., 1918, т. I—IV.
64. Руководство по подготовке к рукопашному бою Красной Армии.— Алма-Ата, 1942.
65. Руководство по подготовке к рукопашному бою Красной Армии.— Свердловск, 1942.
66. Рифей. Уральский краеведческий сборник.— Челябинск, 1990.
67. Риг-Веда.
68. Романов В. М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях.— М., Фис, 1979.— 189 с.
69. Спортивная борьба: Учебник для ИФК (под общей ред. А. П. Купцова).— М., Фис, 1978.— 242 с.
70. Спортивная борьба: Учебное пособие для техникумов и ИФК (под ред. Г. С. Туманова).— М., Фис, 1985.— 144 с.
71. Сироткин О. А. и др. Оперативное управление процессом совершенствования спортивного мастерства дзюдоистов с использованием вычислительной техники.— Омск, Челябинск, 1989.— 46 с.
72. Срезневский И. Материалы для словаря древнерусского языка.— СПб., 1903, т. 3.
73. Солоневич И. Л. Самооборона и нападение.— М., 1928.
74. Спирidonов В. А. Руководство самозащиты без оружия по системе Джигу-Джитсу.— М., 1927.
75. Сулякин С. В. Программирование процесса подготовки дзюдоистов к ответственным соревнованиям. Спортивная борьба. Ежегодник.— М., 1978.
76. Силикин Н. Н. Ближний бой в подготовке инструкторов физподготовки специформирований Красной Армии и НКВД.— М., 1944.
77. Ткаченко Т. Народный танец.— М., 1967.
78. Телятнев В. В. Полезные растения Центральной Сибири.— Иркутск, 1985.
79. Тарасов А. А. Уничтожай врага в рукопашной схватке.— М., 1942.
80. Тарасов А. А. Учись уничтожать врага в рукопашной схватке.— М., 1943.
81. Токарев М. Как невооруженному обезоружить вооруженного противника.— Сталинград, 1942.
82. Туманов А. А., Неретина Л. А., Селегин С. С. «Тризна» — славянское искусство единоборств.— МП «Вариант-книга», Челябинск, 1991.
83. Туманов А. А., Еганов А. В., Неретина Л. А., Аббасов В. А., Туманов В. А., Янчик В. В., Левинский В. А. Славянское боевое искусство «Тризна».— Челябинск: Урал ГАФК, 1997.— 209 с.



84. Указания к проведению занятий по подготовке к рукопашному бою в спецподразделениях Главного Управления Народного Комиссариата Обороны СССР.— М., 1942.
85. Фаминицын А. С. Божества древних славян.— СПб., 1884.
86. Харламов И. И. Шлябень Б. И. Преодоление препятствий, метание гранат и рукопашный бой.— М., 1958.
87. Харлампиев А. Борьба самбо.— М., Фис, 1964.
88. Ханские ярлыки русским митрополитам.— Петроград, 1916.
89. Щербаков В. Астард — город богов.— М. Молодая гвардия, 1991.
90. Чаруковский А. А. Народная медицина, примененная к русскому быту и разноклиматности России.— СПб., 1845, т. 1—2.
91. Чумаков Е. И. Сто уроков борьбы самбо. Изд-е третье испр. и доп.— М., Фис, 1988 — 305 с.
92. Чихачев Ю. Г. Преодоление препятствий, нападение и самозащита. Методическое пособие для слушателей заочного обучения.— Л., 1968.

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Основной составлений планов начальной подготовки должна выявляться структура соревновательной деятельности и необходимость решения задач прикладного характера. Анализ соревновательной деятельности позволил выявить следующие показатели:
 2. Соревновательный поединок состоит из ударной техники (85,1 %) и техники борьбы (14,9 %). Удары руками в голову 36,1 %, удары руками в туловище 19,3 %, удары ногами по ногам 18,67 %, удары ногами по туловищу 9,1 %, удары ногами в голову 0,98 %, броски на грудь 3,49 %, броски на бок 5,0 %, броски на спину 2,59 %, болевые приёмы 0,8 %, удушающие приёмы 0,53 %, нокауты 0,27 %, явные преимущества 0,31 %. Но если взять отдельно поединки, закончившиеся досрочно с чистой победой одного из противников, то ударная техника составляет 50,43 %, а техника борьбы 49,57 %.
 3. Приёмы борьбы стоя составляют 74,25 %, а приёмы борьбы лежа 25,75 %, но в общем объёме техники поединка борьба стоя составляет 11,09 %, а борьба лежа всего 3,85 %. Несмотря на очень малый процент, который занимает борьба лежа в общем объёме технических действий (3,85 %), она составляет 49,57 % побед в досрочных поединках.
 4. Нами определены приоритеты в ударной технике. Удары руками в голову составляют 42,89 %. Удары руками по туловищу составляют 22,94 %. Удары ногами по ногам 22,18 %. Удары ногами по туловищу составляют 10,83 %. Удары ногами по голове 1,17 %. Итого ударная техника руками составляет 65,16 %, а ударная техника ногами составляет 34,84 %.
 5. Наибольшее предпочтение из боевых стоек отдаётся закрытой средней стойке, которая определяет 55 % побед. Наиболее предпочтительный способ передвижений челночный, он даёт 82 % побед.
 6. Базовая техника борьбы выглядит следующим образом: броски с захватом за одну или обе ноги 23,2 %; удержания 17,9 %; выведения из равновесия и скручивания 17,3 %; болевые приёмы 5,77 %; броски прогибом 4,49 %; подножки 4,52 %; удушающие приёмы 3,8 %; подхваты 3,2 %; захваты 2,56 %; подсечки 1,28 %; броски через голову 1,28 %.
- Все вышеперечисленные технические действия в конечном результате дают следующее соотношение побед в единоборстве «Признав»: победы по очкам 62,5 %; победы ввиду явного преимущества 11,86 %; победы болевым приёмом 11,56 %; победы удушающим приёмом 7,05 %; победы нокаутом 3,5 %; победы ввиду отказа секунданта или бойца от продолжения поединка 2,56 %; победы ввиду невозможно-сти противником продолжать поединок 0,96 %.



На основании проведенных исследований и анализа существующей научной и методической литературы мы составили примерный годовой план-график распределения часов для групп начальной подготовки в единоборстве «Призна» по месяцам и неделям. На теоретическую подготовку выделяется 17 часов (5,3 %), на общефизическую подготовку 88 часов (27,5 %), на специальную физическую подготовку 47 часов (14,7 %), на технико-тактическую подготовку 143 часа (44,7 %), на психологическую подготовку 17 часов (5,3 %), на контрольные испытания 8 часов (2,5 %).

Распределение учебных часов в разделе о технико-тактической подготовке происходит согласно вышеперечисленного соотношения между ударной и борцовской техникой и последним в стойке и в положении лежа с учетом поправок на уровень физической подготовки занимающихся, которая определяется в начале учебного года на приемных испытаниях.

Следующие подклассы характеризуют ударную технику: 2) Удары руками. 3) Удары ногами. 4) Удары другими частями тела. 5) Сочетание ударов различными частями тела. Класс борцовской техники делится на 4 следующих подкласса: 6) Броски. 7) Удержание. 8) Болевые приемы. 9) Удушающие приемы. Класс комбинированной техники делится на 3 подкласса: 1) Сочетание ударов с захватами. 2) Сочетание удержаний с ударами. 3) Сидя на противнике с ударами. Класс переходов от ударной техники к борьбе и наоборот делится на 2 подкласса: 1) Переход от ударов к борьбе за счет сокращения дистанции. 2) Переход от борьбы к ударной технике за счет разрыва дистанции.

Каждый из подклассов в свою очередь делится на несколько групп технических действий. Например, подкласс вспомогательных технических действий состоит из 9 групп: 1) Положения бойцов. 2) Способы передвижения. 3) Самостраховки. 4) Захваты. 5) Обхваты. 6) Освобождения от захватов и обхватов. 7) Дистанции. 8) Уровни. 9) Взаиморасположения. Каждый из подклассов ударной техники делится на 2 группы: 1) Группа прямых ударов. 2) Группа кривых ударов. Подкласс бросков делится на 3 группы: 1) Броски в основном руками. 2) Броски в основном ногами. 3) Броски в основном туловищем. Подкласс болевых приемов делится на 6 групп: 1) Кистевые. 2) Локтевые. 3) Плечевые. 4) Голенистопопные. 5) Коленные. 6) Тазобедренные. Подкласс удушающих приемов делится на 5 групп: 1) Руками. 2) Ногами. 3) Двойные. 4) Одеждой. 5) Комбинированные. Подкласс удержаний делится на 7 групп: 1) Сбоку. 2) Обратное сбоку. 3) Со стороны головы. 4) Со стороны плеча. 5) Поперек. 6) Со стороны ног. 7) Верхом.

Группы в свою очередь делятся на технические действия по биомеханическим признакам, указывающим направление и плоскости выполнения приема. Например: Удары руками снизу, прыжке, боком и т. д.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Введение	7
Глава 1. К ВОПРОСУ ОБ ИСТОРИИ СЛАВЯН	
1.1. Новые материалы для древней истории славян вообще и славянорусов дорюриковского времени в особенности, с легким очерком истории руссов до Рождества Христова	16
1.2. Философия руссов	22
1.2.1. Философские основы	22
1.2.2. Русские представления о Едином Боге	25
1.2.3. Основные положения нравственно-философского учения Русского Православия	27
1.2.4. Обрядность Русского Православия	29
1.2.5. Введение христианства на Руси	30
1.2.6. Народные обрядовые праздники Русского Православия	33
1.3. «Вначале было слово. Оно было славянским!» (фрагменты из книги Петра Орешкина)	35
Глава 2. ОБРЯД ЦЕНТРА СЛАВЯНСКИХ ВОЕВЫХ ИСКУССТВ «ПРИЗНА»	
2.1. Заповеди бойца славянских единоборств	46
2.2. Клятва	46
2.3. «Братья-славяне» (гимн центра славянских единоборств)	47
2.4. Как заниматься «Признай»	47
2.5. Одежда тризника	48
2.6. Зал для занятий	48
2.7. Наставник	48
2.8. Правила поведения	48
2.9. Символика дружины Российского центра славянских боевых искусств «Призна»	49
2.10. Посвящение молодым волкам	54
Глава 3. ПОДГОТОВКА ТРИЗНИКОВ	
3.1. Психологическая подготовка	55
3.2. Аутогенная подготовка	57
3.3. Психологическая подготовка	69
3.4. Краткая характеристика средств подготовки	76
3.5. Выживание в критических ситуациях	93
3.5.1. Ориентирование	95
3.5.2. Способы добывания огня	95



3.5.3. Как сохранить спички	95
3.5.4. Голод и жажда	96
3.5.5. Что делать в холодную и сырую погоду	97
3.5.6. Что делать в условиях высокой температуры воздуха и высокой влажности	99
3.5.7. Как вести себя на болотной местности	99
3.5.8. Лечение народными методами в походных условиях	100
3.6. Советы Порфирия Корнеевича Иванова	101
3.7. Исследование роли зрачков в саморегуляции организма у спортсменов, занимающихся по «Признае»	102
3.8. Правила соревнований по «Признае»	106

Глава 4. УРОКИ

Славянский календарь	112
Спортивная оде жда тризника	113
Росень (сентябрь) — Сварог	114
Занятие 1	116
Занятие 2	118
Занятие 3	125
Занятие 4	132
Занятие 5	134
Занятие 6	137
Занятие 7	139
Занятие 8	141
Занятие 9	142
Занятие 10	146
Занятие 11	148
Занятие 12	151
Листопад (октябрь) — Покров	154
Занятие 13	155
Занятие 14	157
Занятие 15	158
Занятие 16	161
Занятие 17	164
Занятие 18	167
Занятие 19	168
Занятие 20	171
Занятие 21	173
Занятие 22	174
Занятие 23	176
Занятие 24	178
Грудень (ноябрь) — Желя	180
Занятие 25	180
Занятие 26	182



Занятие 27	182
Занятие 28	184
Занятие 29	186
Занятие 30	188
Занятие 31	190
Занятие 32	194
Занятие 33	195
Занятие 34	197
Занятие 35	198
Занятие 36	200
Студень (декабрь)	202
Занятие 37	203
Занятие 38	204
Занятие 39	205
Занятие 40	207
Занятие 41	209
Занятие 42	210
Занятие 43	212
Занятие 44	214
Занятие 45	216
Занятие 46	217
Занятие 47	218
Занятие 48	220
Просинец (январь) — Коляда	222
Занятие 49	223
Занятие 50	223
Занятие 51	225
Занятие 52	227
Занятие 53	228
Занятие 54	230
Занятие 55	232
Занятие 56	234
Занятие 57	235
Занятие 58	236
Занятие 59	238
Занятие 60	239
Сечень (февраль) — Макошь	242
Занятие 61	243
Занятие 62	243
Занятие 63	245
Занятие 64	246
Занятие 65	248
Занятие 66	250
Занятие 67	252



Занятие 68.....	254
Занятие 69.....	255
Занятие 70.....	256
Занятие 71.....	258
Занятие 72.....	259
Сухень (март) — Масленица.....	261
Занятие 73.....	264
Занятие 74.....	265
Занятие 75.....	267
Занятие 76.....	269
Занятие 77.....	271
Занятие 78.....	273
Занятие 79.....	275
Занятие 80.....	277
Занятие 81.....	279
Занятие 82.....	280
Занятие 83.....	282
Занятие 84.....	283
Берегозоз (апрель) — Ярига.....	285
Занятие 85.....	286
Занятие 86.....	288
Занятие 87.....	290
Занятие 88.....	292
Занятие 89.....	293
Занятие 90.....	294
Занятие 91.....	296
Занятие 92.....	297
Занятие 93.....	299
Занятие 94.....	301
Занятие 95.....	303
Занятие 96.....	306
Травень (май) — Хорос.....	307
Занятие 97.....	308
Занятие 98.....	310
Занятие 99.....	312
Занятие 100.....	314
Занятие 101.....	315
Занятие 102.....	317
Занятие 103.....	318
Занятие 104.....	320
Занятие 105.....	322
Занятие 106.....	324

Занятие 107.....	326
Занятие 108.....	328
Изок (июнь) — Купала, Лада.....	329
Занятие 109.....	331
Занятие 110.....	333
Занятие 111.....	334
Занятие 112.....	336
Занятие 113.....	337
Занятие 114.....	338
Занятие 115.....	339
Занятие 116.....	341
Занятие 117.....	342
Занятие 118.....	343
Занятие 119.....	344
Занятие 120.....	345
Червень (июль) — Перун.....	346
Зарев (август) — Дакьбор.....	350
Список использованной литературы.....	353
Приложение.....	357

Русское боевое искусство:

Традиции

Истоки и пути развития

Методика обучения рукопашному
бою по системе «Тризна»

Ценнейшие исторические
документы и изыскания

Практические рекомендации
по выживанию
в экстремальных ситуациях

Аутотренинг и другие
психофизические
техники

ISBN 5-8029-0005-9



9 785802 900055